

Liliane Steinke
Leiterin
(0 51 41) 92 98-22
l.steinke@vhs-celle.de



Telefon (0 51 41) 92 98 - 0
Fax (0 51 41) 92 98 50
anmeldung@vhs-celle.de
info@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de

Programmbereichsleitungen

Karlheinz Rehling
Stellv. Leitung
(0 51 41) 92 98-24
k.rehling@vhs-celle.de
Reisen, Kultur, Sprachen



Markus Fink
(0 51 41) 92 98-23
m.fink@vhs-celle.de
EDV, Kaufmännisches,
Bildung auf Bestellung
Qualitätsbeauftragter



Tessa Twele
(0 51 41) 92 98-21
t.twele@vhs-celle.de
Gesundheit, Pädagogik,
2. Bildungsweg



Birgit Schwier-Fuchs
(05141) 92 98-20
b.schwier-fuchs@vhs-celle.de
Integrationskurse,
Deutsch, Alphabetisierung,
Interkulturelle Bildung



Geschäftsstelle:

Trift 20
29221 Celle

Bankverbindung:

Volksbank Celler eG
BLZ 251 900 01
Konto-Nr. 727 990 600

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag,
9:00 - 13:00 Uhr,
außerdem
Dienstag und Donnerstag,
15:00 - 18:00 Uhr

vielseitig

kompetent

beweglich

Florian Mattern
Bundesfreiwilligendienst
Kultur und Bildung



EDV-Administration

Axel Dreyer
(0 51 41) 92 98-16
a.dreyer@vhs-celle.de



Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle (0 51 41) 92 98 - 0

Karin
Schlomm



Christian
Maaß



Jeanette
Heymann



Babette
Winkler



Hausmeister

Richard Schuster
(0 51 41) 92 98 37
r.schuster@vhs-celle.de



Teilnahmebedingungen

Die Veranstaltungen der VHS Celle können im gesamten Kreisgebiet von allen Interessierten besucht werden, die sich ordnungsgemäß angemeldet haben.

Die VHS Celle ist mit ihren Außenstellen Gast in öffentlichen Gebäuden. Wir bitten daher, die Hausordnung zu beachten, die Räume ordentlich zu hinterlassen und auf Rauchverbote zu achten.

In den Schulferien findet kein Unterricht statt; es sei denn, es ist ausdrücklich vermerkt oder mit den Teilnehmenden im Kurs besprochen worden.

Beratung

Die Programmbereichsleitungen der VHS beraten Sie gern bei Fragen zum Kurs- und Lehrgangsangebot sowie bei der Planung Ihrer individuellen Weiterbildung. Nutzen Sie die entsprechenden Informationsabende und machen Sie bitte andere Interessenten darauf aufmerksam.

Anmeldung/ Vertragsabschluss

Die Ankündigung der Veranstaltungen ist unverbindlich.

Durch Anmeldung sowie Annahme durch die VHS, spätestens bei Kursantritt gilt der Vertrag als abgeschlossen

Wie kann ich mich anmelden? schriftlich

- **per Anmeldekarte (siehe Innenteil des Programmheftes),**
- **per Fax 05141-9298-50,**
- **per Email: anmeldung@vhs-celle.de**
- **per Internet www.vhs-celle.de**
- **direkt unter Programmangebot**
- **persönlich in der Geschäftsstelle und bei den Außenstellenleitungen**

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!

Sie werden von uns nur benachrichtigt, wenn der Kurs bereits belegt ist oder abge sagt werden muss.

Bei Bildungsurlaubsveranstaltungen erhalten Sie vor Beginn eine Anmeldebestätigung für den Arbeitgeber.

Schriftliche Anmeldungen

sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der angegebenen Teilnahmegebühr und evtl. anfallender Materialkosten.

Der Eintrag in die Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung.

Anmeldungen in den Außenstellen

Anmeldungen in den Außenstellen können (nur) bei der betreffenden Außenstelle erfolgen. Bitte beachten Sie hierfür die jeweils angegebenen Kontaktdaten.

Es werden **keine** Anmeldebestätigungen versandt.

Bitte beachten Sie, dass die Außenstellen ihre eigenen Konten haben. Bitte Kurs-Nummer, Kurstitel und Ihre Anschrift vollständig angeben, da sonst die Zahlung nicht zuzuordnen ist.

Besondere An/Abmeldebedingungen

Für die Lehrgänge im Zweiten Bildungsweg, berufliche Weiterbildungslehrgänge und Auftragsmaßnahmen gelten gesonderte Anmelde- und Abmeldebedingungen, die aus den Ausschreibungen zu entnehmen sind.

Wie bezahle ich? per Lastschrift

Die Zahlungspflicht entsteht mit der Anmeldung.

Änderungen einzelner Kurstermine oder geänderte Dozentenbesetzung berechtigen nicht zur Kürzung der Kursgebühr.

Bei der Anmeldung zu Studienreisen ist eine Anzahlung zu entrichten. Gebührenermäßigungen können nicht gewährt werden.

Mit der schriftlichen Anmeldung stimmen Sie mit der zweiten Unterschrift dem Lastschriftverfahren zu. Die Einzugsermächtigung bezieht sich immer nur auf die jeweilige Anmeldung. Die Gebühr wird nach Kursbeginn eingezogen.

Kurswechsel

Wenn Sie von einem Kurs in einen anderen wechseln wollen, teilen Sie dies umgehend der Geschäftsstelle bzw. der Außenstellenleitung mit, da es nur so möglich ist, Ihre Zahlung richtig zuzuordnen und Sie andernfalls mit einer Mahnung rechnen müssen.

Teilnahme/ Programmänderungen

Für Veranstaltungen gelten Mindestbeteiligungen. Die VHS behält sich vor, Termine zu verlegen und Veranstaltungen abzusetzen.

Sollten sich Termine verändern oder ein Kurs abgesagt werden müssen, informieren wir Sie so rasch wie möglich.

Bei der Absage einer Veranstaltung unsererseits werden bereits gezahlte (ggf. anteilige) Gebühren zurückerstattet.

Die Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen des Teilnahmevertrages hat nicht die Unwirksamkeit des gesamten Vertrages zur Folge.

Bescheinigungen

Sie können - auf Wunsch - am Ende des kurses Teilnahmebescheinigungen von den Dozenten/-innen erhalten.

Teilnahmebescheinigungen für frühere Semester oder Bescheinigungen, die als Kostennachweis gegenüber anderen Behörden dienen, werden von der Geschäftsstelle bzw. den Außenstellen der VHS gegen Vorauszahlung einer Gebühr in Höhe von 5,00 € ausgestellt.

Abmeldung

Bei einer Abmeldung von Kursen können die Gebühren nur dann erlassen werden, wenn eine schriftliche Abmeldung vor Kursbeginn vorliegt.

Bei einem späteren Abbruch des Kursbesuches sind weder eine Gebührenrückzahlung noch eine Stornierung der Gebühren möglich. Abmeldungen, über die nur die Dozenten/innen informiert werden, sind nicht wirksam.

Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Dies gilt auch für die Außenstellen. Wurden bereits vor der Abmeldung zum ersten Kursabend Material oder bei Kochkursen Lebensmittel eingekauft, so können die Kosten hierfür nicht erlassen werden.

Beim Rücktritt von **Exkursionen, Bildungsurlaubsseminaren, Wochenseminaren** (montags – freitags) oder **Wochenendkursen** können die Gebühren nur dann erlassen bzw. zurückerstattet werden, wenn eine schriftliche **Abmeldung 10 Tage vor dem Beginn** der Veranstaltung vorliegt.

Beim Rücktritt von **Wochenendexkursionen und Studienreisen** gelten die Stornobedingungen der beauftragten Reiseunternehmen bzw. Leistungsträger. Berechnen müssen wir Ihnen daher die Beträge, die uns von diesen Unternehmen in Rechnung gestellt werden. Zusätzlich berechnen wir eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 15,00 €.

Haftung

Die VHS Celle und ihre Außenstellen haften im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen für Personen- und Sachschäden. Eine Haftung bei Diebstählen kann nicht übernommen werden; bitte achten Sie selbst auf Ihre Garderobe und nehmen Sie diese ggf. in die Unterrichtsräume mit.

Datenschutz

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir computergestützt arbeiten. Die Daten werden ausschließlich für Belange der VHS erfasst.

Die VHS gewährleistet die Nutzung der personenbezogenen Daten im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben.

Urheberschutz

Fotografieren, filmen oder Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nur mit Genehmigung der VHS gestattet. Evtl. ausgehändigtes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der VHS **nicht** vervielfältigt werden.

Kurse, die Sie sich wünschen

Mit diesem Programm haben wir für Sie über 850 Veranstaltungen geplant und vorbereitet. **Wenn Sie in diesem Heft jedoch nicht das finden, was Sie als Weiterbildungsangebot wünschen oder brauchen, teilen Sie uns dies bitte mit.**

Zusätzliche Kurse oder Lehrgänge – maßgeschneidert nach den jeweiligen Anforderungen und auch für geschlossene Lerngruppen, Firmen und Betriebe – lassen sich einrichten.

Sprechen Sie uns an!

**Anmeldungen
bequem und einfach
über das Internet:
www.vhs-celle.de**

**Programmsuche -
Kurs aufrufen und den
Anmeldebutton wählen!**

**Beratung auf den Info-Abenden
und persönlich bei den
MitarbeiterInnen der VHS Celle.**

Inhaltsverzeichnis

Teilnahme Anmeldebedingungen	2
---	---

Reisen und Exkursionen

	Seite
Studienreisen	4
MusikTheaterExkursionen	5
Tagesexkursionen/Berlin/Natur	6
Reiseberichte/Länderkunde	8
Celle/Stadtgeschichte	9

Kinderakademie	11
junge VHS	12

Montagsreihe

Vortragsreihe am Nachmittag	13
-----------------------------------	----

Mensch und Gesellschaft

(Zeit)geschichte	14
Politik	14
Demokratiezentrum	15
Rund um den Garten	16
Rund ums Haus	17
Technik	17
Recht	18
Pädagogik/Psychologie	18
Gewaltfreie Kommunikation	19
Biographiearbeit, Trauer, Demenz	20
Philosophie/Religion	21

Kultur

Kunstwerkstatt	23
Literatur/Theater	25
Sternstunden der Geschichte/ theatergruppe der VHS	26
Kunst/Kulturgeschichte	27
Foto	27
Malerei/Zeichnen	29
Kunsthandwerkliches Arbeiten	31
Textiles Gestalten/Mode	33
Musik/VHS-Chor	33
Blockflötenensemble	34

Sprachen - Infoabend: Mo., 28.1.-18.30 Uhr, Trift 17

Englisch	35
Spanisch	37
Italienisch	38
Französisch	40
Weitere Fremdsprachen	41

Deutsch - Infoabend: Di., 29.1.-17.30 Uhr, Trift 20

Deutsch (als Fremdsprache)	42
Einbürgerungstest	44

Integrationskurse

AZF II -Arbeitsmarktzugang für Bleiberechtigte	46
---	----

Gesundheit

Bildungsurlaub	47
Kurzveranstaltungen	47
Meditation/Entspannung/ Massage	50
Reiki	51
T'ai chi/Qi Gong	51
Autogenes Training	52
Yoga	52
Gymnastik und mehr	53
Outdoor	55
Tanz	55
Kochen	56
Wassersport/Golf	58

EDV - Infoabend: Di., 29.1.-18.30 Uhr, Trift 20

Apple/Betriebssysteme	60
webseiten/CAD	61
Neue Medien - Web 2.0	62
Xpert Europäischer Computepass	63
Kurse Für Frauen	66
Kurse für Senioren/innen	68
Tastschreiben	69

Schulabschlüsse	70
------------------------------	----

Beruf und Qualifizierung

Kommunikation/Führungskompetenz	72
Studienvorbereitung	72
Personal-Organisationsentwicklung	73
Kaufmännische Bildung	74
SAP	77
Selbstständigkeit	77
IHK-Lehrgänge/IWIN-Förderung	77
EDV/IT	78
VhsConcept	80

Bildungsprämie/Bildungsurlaub	82
--	----

Bildung auf Bestellung	83
-------------------------------------	----

Programmangebot in den Außenstellen

	Seite
Bergen (BE)	84
Eschede (ES)	87
Faßberg (FA)	90
Flotwedel/Wienhausen (FL)	93
Hambühren (HA)	97
Hermannsburg (HE)	102
Lachendorf (LA)	106
Unterlüß (UN)	110
Wathlingen (WA)	111
Wietze (WI)	116
Winsen/Aller (WN)	118

Stichwortverzeichnis	123
-----------------------------------	-----

Herzlich Willkommen
Einladung
„Auf einen Kaffee in die VHS“

Donnerstag 10.01.2013
von 9.00-18.00 Uhr
beantworten wir Ihre Fragen,
beraten Sie bei der Anmeldung,
zeigen Ihnen unsere
Unterrichtsräume...
Wir freuen uns auf ein Gespräch mit
Ihnen!



Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Reisen/Exkursionen

CE0101

Bretagne: Finistère

7-tägige Busreise vom 21. bis 27. Mai 2013

Die Bretagne zählt zu den landschaftlich und kulturell besonderen Regionen Frankreichs: wildromantische Küsten und Waldgebiete und mittelalterliche Orte bestimmen das Bild. Diese Reise führt über die Normandie mit Mont St. Michel und Saint Malo in den Raum Morlaix zum Standquartier. Von dort aus starten sternförmig Exkursionen nach Roscoff, St. Pol de Leon und Carantec, in das Waldgebiet um Huelgoat mit dem Umkreis der Artus-Sage, zu den Kalvarienbergen in Guimiliau und St. Thégonnec sowie nach Kerjean. Rückreise über Paris.

Auch das besondere bretonische Essen (u.a. in einem Artischocken-Auktionshaus) wird einen besonderen Stellenwert auf dieser Reise bekommen. Der Reiseleiter hat mehrere Jahre in der Gegend gelebt, kann Ihnen also das Finistère aus erster Hand nahe bringen.

Reiseleitung: Hans-Peter Mieslinger

Leistungen: Busfahrt mit allen Ausflügen, 6 Hotelübernachtungen im DZ mit Dusche/WC, Halbpension, Vorbereitungsabend, Reiseleitung (Eintritte sind nicht eingeschlossen)

Preis (pro Person im DZ): 999,00 €

EZ-Zuschlag: 246,00 €

CE0102

Moskau mit Bolschoi-Theater

5-tägige Flugreise 10. - 14. Mai 2013

Nach Jahren der Renovierung ist eine der bekanntesten Musiktheaterbühnen der Welt wieder spielbereit. Der Besuch einer Vorstellung im Bolschoitheater wird umrahmt von einem intensiven Ortsprogramm: Stadtrundfahrt mit Rotem Platz, Basilius-Kathedrale, Kreml-Mauer, Kaufhaus GUM, Lomonossow-Universität. Beim Rundgang auf dem Kreml-Gelände werden zwei der vier Kreml-Kathedralen auch innen besichtigt. Das Neujungfrauenkloster mit Prominentenfriedhof und einige architektonisch berühmte Metro-Stationen sind weitere Programmpunkte. In der Tretjakow-Galerie erleben Sie eine der größten Kunstsammlungen der Welt.

Der genaue Spielplan des Bolschoi wird erst ca. 2 Monate vor Reisebeginn bekannt gegeben.

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich!

Reiseleitung: Karlheinz Rehling

Leistungen: Transfer Celle-Hamburg und zurück, Hin- und Rückflug, 4 Hotelübernachtungen im DZ, Halbpension, Ortsprogramm inklusive Eintritte, 1 Opernkarte (im Wert von 200,00 €), Visagebühren, Vorbereitung und Reiseleitung.

Preis (pro Person im DZ): 1136,00 €

EZ-Zuschlag: 112,00 €

WN0101

Studienreise: Sizilien

10. bis 20. Mai 2013

Frankfurt - Catania - Syrakus - Noto - Modica - Ragusa - Caltagirone - Piazza Armerina - Enna - Agrigento - Selinunte - Segesta - Insel San Pantaleo (Mozia) - Erice - Palermo - Monreale - Cefalu - Montalbano Elicona - Ätna - Taormina - Catania. Leistungen:

Rail & Fly zum Flughafen Frankfurt, Linienflüge mit ALITALIA nach Catania und zurück (jeweils über Rom), Rundreise in einem modernen, klimatisierten Reisebus, Unterbringung im Doppelzimmer in 3*- und 4*-Sterne Hotels (EZ-Zuschlag 250,00 €) Halbpension, Weinprobe inkl. Imbiss, 2 x Mittagessen, Deutsch sprechende Reiseleitung, zusätzliche Stadtführer in Syrakus, Agrigento und Palermo, Trinkgelder, Luftverkehrssteuer, sämtliche Flughafensteuern, Sicherheitsgebühren und Kerosinzuschlag, DUMont Reisehandbuch „Sizilien“, Vorbereitungsabend, Reiserücktrittskosten- und Insolvenzversicherung.

Preis: 2165,00 €

Reiseleitung: Joachim Herrfurth



**Ein ausführliches Programm
ist in der
Außenstelle Winsen erhältlich!**

CE0104

Aachen und die Eifel

5-tägige Busreise vom 12. bis 16. Juni 2013

In der Eifel gibt es viel zu entdecken. Kelten und Römer hinterließen ihre Spuren. Mit den Karolingern rückt die Mittelgebirgsregion in das Zentrum europäischer Geschichte.

Sie beginnen mit der besterhaltenen römischen Villa nördlich der Alpen in Ahrweiler, erleben im Ahrtal eine Weinprobe. Aachen mit seinem Dom (1978 1. deutsches Baudenkmal auf der UNESCO-Welterbeliste) Krönungsort deutscher Könige, folgt im Programm. Bei einer Rundfahrt zu den Dauner Maaren entdecken Sie die „Augen der Eifel“, die Wasserflächen in der Vulkaneifel. Manderscheid, Himmerod (Zisterziensensabtei), Prüm (karolingisches Kloster) und die Villa Otrang bei Bitburg sind weitere Attraktionen. Monschau mit „römischer Glashütte“ und „altem Handwerkerdorf“ ist die letzte Station vor der Heimreise.

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich!

Reiseleitung: Tjalda von Arnswaldt

Leistungen: Busfahrt mit allen Ausflügen, 4 Hotelübernachtungen im DZ mit DU/WC, Halbpension, alle Eintritte und Führungen laut Programm, Weinprobe, Vorbereitungsabend, Reiseleitung

Preis (pro Person im DZ): 689,00 €

EZ-Zuschlag: 96,00 €

CE0103

Kurztrip zur Oper Oslo

4-Tages-Reise im Frühjahr 2013

Das 2008 eröffnete Opernhaus von Oslo ist auch ein architektonisches Schmuckstück am Oslofjord. Eine Kurzreise per Fähre von Kiel in die norwegische Hauptstadt mit Besuch einer Opernveranstaltung sowie Stadtrundfahrt und Besuch von Vigeland-Park (riesige Skulpturenanlage) oder Munch-Museum.

Interessenten bitten wir um baldige unverbindliche Vormerkung. Das konkrete Programm wird Ihnen direkt zugesandt.

CE0105

Böhmen

6-tägige Busreise vom 17. bis 22. September 2013

Marienbad ist der Standort dieser Studienreise. Sie wohnen im 4-Sterne-Hotel Richard. Täglich finden Rundfahrten statt: Karlsbad (Auf Goethes Spuren) und Franzensbad, das Naturschutzgebiet Kladsko, in Bad Königswart das Schloss des Fürsten Metternich, die Porzellanorte



Klösterle (Porzellanmuseum) und Eger, die berühmte Bibliothek im Kloster Tepla, das malerische Plaum. Auf der Rückfahrt beschließt ein Abstecher nach Joachimsthal die Böhmen-Tour.

Ein ausführliches Programm ist in der Geschäftsstelle erhältlich!

Reiseleitung: Tjalda von Arnswaldt

Leistungen: Busfahrt mit allen Ausflügen, 5 Hotelübernachtungen im DZ mit Bad, 4 örtliche Tagesreiseleitungen, Eintritte Schloss Metternich, Schloss Klösterle, Kloster Tepla, Vorbereitungsabend, Reiseleitung

Preis (pro Person im DZ): 583,00 €

EZ-Zuschlag: 80,00 €

MusikTheaterExkursionen

Leitung der Vorbereitungsabende:

Wolfgang Kudraß (+)

Karlheinz Rehling (*)

Eberhard Achilles (#)

CE0201

Ballett: Sissi

Staatsoper Hannover

Jörg Mannes hat ein Ballett über die Ikone Elisabeth von Österreich mit einem Leben als ewige Flucht kreiert.

Mittwoch, 13. Februar

Vorbereitungsabend (*):

Montag, 11. Februar,

18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

CE0202

Musical: Sunset Boulevard

Staatstheater Braunschweig

Nach Billy Wilders Film „Boulevard der Dämmerung“ hat Andrew Lloyd Webber eines seiner großen Erfolgsmusicals geschrieben.

Donnerstag, 14. Februar

Vorbereitungsabend (*):

Montag, 11. Februar,

20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

CE0203

Mozart: Così fan tutte

Hamburgische Staatsoper

Neben dem „Don Giovanni“ und „Figaros Hochzeit“ steht das 3. da-Ponte-Stück über die Manipulierbarkeit von Gefühlen.

Dienstag, 19. Februar

Vorbereitungsabend (*):

Montag, 18. Februar,

18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

CE0204

Verdi, La Traviata

Hamburgische Staatsoper

Zum Verdi-Jahr bringt Hamburg eine Neuproduktion einer der beliebtesten Opern aller Zeiten

Dienstag, 26. Februar

Vorbereitungsabend (*):

Montag, 18. Februar,

20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

CE0205

Ballett: Ein

Sommernachtstraum

Hamburgische Staatsoper

Im Jubiläumsjahr „40 Jahre John Neumeier in Hamburg“ darf eine seiner beliebtesten Choreographien nicht fehlen.

Sonntag, 3. März, nachmittags

Vorbereitungsabend (*):

Donnerstag, 28. Februar,

20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

CE0206

Mayr, Lauter Verrückte!

Hamburger Kammeroper

Der in Bayern geborene Johann Simon Mayr, Lehrer von Donizetti und Bellini, gilt als „Vater der italienischen Oper“. In seiner deutsch gesungenen Buffo-Oper treibt ein musikbegeisterter Amateursänger seine Töchter mit musikpädagogischem Furor fast in den Wahnsinn.

Es gibt dazu natürlich wieder das Opernmenü.

Sonntag, 10. März

Vorbereitungsabend (*):

Montag, 4. März,

18.30 - 20.00 Uhr (2 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

CE0207

Verdi, Requiem

Laeiszhalle Hamburg

Verdis Requiem ist mehr als seine „größte Oper“. Hamburg feiert damit am Karfreitag seinen 200. Geburtstag (musikalische



Leitung; Simone Young, Solisten: Adrianne Pieczonka, Johan Botha).
Freitag, 29. März, 11.00 Uhr

Vorbereitungsabend (*):

**Montag, 4. März,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)**
VHS, Trift 20, Saal

CE0208

**Britten, Gloriana
Hamburgische Staatsoper**

Zur Krönung Königin Elisabeths II 1953 schrieb Benjamin Britten eine Oper über die Beziehung der alternen Elisabeth I zum Grafen Essex

Donnerstag, 4. April

Vorbereitungsabend (+):

**Dienstag, 2. April,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)**
VHS, Trift 20, Saal

CE0209

**Weber, Der Freischütz
Theater Bremen**

Diese typischste deutsche romantische Oper erzählt von der Wandlung aller Werte und steigendem Leistungsdruck.

Freitag, 12. April

Vorbereitungsabend (#):

**Mittwoch, 10. April,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

CE0210

**Ballett: Romeo und Julia
Hamburgische Staatsoper**

Prokofjews Ballett, getreu nach Shakespeare, zählt zu den Top Ten der großen Werke der Ballettgeschichte. Hamburg bietet eine Wiederaufnahme der berühmten Neumeier-Choreographie

Donnerstag, 18. April

Vorbereitungsabend (*):

**Montag, 15. April,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)**
VHS, Trift 20, Saal

CE0211

**Korngold, Die tote Stadt
Theater Lübeck**

Korngolds durchkomponierte Oper von 1920 über einen Mann, der in der Erinnerung an seine verstorbene Frau gefangen ist, zeigt Einflüsse von Richard Strauss und Giacomo Puccini.

Sonntag, 12. Mai, nachmittags

Vorbereitungsabend (+):

**Mittwoch, 8. Mai,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

CE0212

**Massenet, Esclarmonde
Anhaltinisches Theater Dessau**

Dessau präsentiert eine Märchenoper für Erwachsene von dem berühmtesten französischen Opernkomponisten seiner Zeit als deutsche Erstaufführung. Jules Massenet entnahm die bunte Handlung in einem

märchenhaften Mittelalter aus einem französischen Ritterroman.

Sonntag, 2. Juni

Vorbereitungsabend (+):

**Donnerstag, 30. Mai,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

CE0213

**Konzert: Im Walzertakt
Laeiszhalle Hamburg**

Thomas Hengelbrock präsentiert mit dem NDR-Orchester und Chor Johann Strauß und Johannes Brahms im Porträt (Solistin: Mojca Erdmann, Sopran).

Sonntag, 9. Juni

Vorbereitungsabend (+):

**Donnerstag, 6. Juni,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

CE0214

**Wagner, Die Meistersinger
von Nürnberg
Staatsoper Hannover**

Zum Jubiläumsjahr führt Hannover das einzige, nur bedingt als „Komödie“ zu sehende Werk Wagners auf - eine Festoper, in der Nietzsche das widersprüchliche Bild der Deutschen sah: „Sie sind von vorgestern und von übermorgen - sie haben noch kein Heute.“

Sonntag, 23. Juni

Vorbereitungsabend (+):

**Donnerstag, 20. Juni,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

CE0215

**Ballett: Die ganze Welt ist
Bühne
Hamburgische Staatsoper**

Im Rahmen der Ballett-Tage präsentiert John Neumeier Szenen aus seinen Shakespeare-Balletten: Hamlet, Othello, Vivaldi oder Was ihr wollt, Wie es euch gefällt.

Freitag, 28. Juni

Vorbereitungsabend (*):

**Montag, 24. Juni,
20.10 - 21.40 Uhr (2 UStd.)**
VHS, Trift 20, Saal

CE0216

**Sommer-VHS: Musical: Les
Miserables
Magdeburg, Domplatz Open Air**

eines der bekanntesten Musicals von Boublil/Schönberg nach dem Roman von Victor Hugo mit mehr als 50 Millionen Zuschauern seit der Uraufführung 1985.

Samstag, 20. Juli

Vorbereitungsabend (+):

**Mittwoch, 17. Juli,
19.00 - 20.30 Uhr (2 UStd.)**
VHS, Trift 20, Saal

Die **Teilnahmegebühr** für Theaterfahrten beträgt **44,00 €**. Für die Eintrittskarte ist zusätzlich mit ca. 30,00 bis 61,00 € zu rechnen.

Bei jedem **Rücktritt** wird eine Stornogebühr von 10,00 € berechnet. In dem Zeitraum ab sechs Wochen vor der Veranstaltung können bestellte Karten von der VHS nicht mehr zurückgenommen werden. In Einzelfällen gelten auch längere Stornofristen. Die Stornofrist für den Fahrtanteil beträgt 10 Tage. Bei Mehrtagesfahrten gelten zusätzlich die Stornobedingungen des beauftragten Unternehmens.

Abfahrtsort für alle Fahrten:

Parkplatz Schützenplatz.

Anmeldungen zu diesen Exkursionen sind **nur schriftlich** auf gesondertem Anmeldeformular an die Geschäftsstelle der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle, möglich.

Die **Kosten** (Teilnehmergebühr und Kartenpreis) werden nach der Veranstaltung durch Lastschrift eingezogen.

Tagesexkursionen

CE0301

**„Im Licht von Amarna - 100
Jahre Fund der Nofretete“
Ausstellung in Berlin**

Diese Sonderausstellung besichtigen wir im Neuen Museum auf der Museumsinsel. Die Nofretete, das wohl bekannteste Kunstwerk der Menschheitsgeschichte, ist 3350 Jahre alt. Niemand entgeht ihrem rätselhaften Bann. Was ist das Geheimnis ihrer Schönheit? Sie gilt als Königin des Lichts. Über 600 altägyptische Funde - Büsten, Amphoren, Becher, raffinierter Schmuck werden uns erzählen, wie es zugeht im Reich jener Frau, die schon zu Lebzeiten als „Herrin der Lieblichkeit“ und „Königin der Anmut“ gepriesen wurde. Alle diese Schätze stammen aus Achet-Aton - einer prächtigen Stadt, die eigens von Nofretete und ihrem Mann, dem Pharao Echnaton, gegründet worden war.

Im Anschluss an den Ausstellungsbesuch Freizeit in Berlin Mitte.

Tjaldar von Arnswaldt

Donnerstag, 14. März, Abfahrt 7.00 Uhr

Celle, Kanzleistr.

Gebühr: 85,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung)

CE0302

**Doppelausstellung zu Alberto
Giacometti
Tagesfahrt nach Hamburg**

Die Kunsthalle ermöglicht einen neuen Blick auf die Werke des Schweizer Künstlers. Erstmals in Deutschland werden die kaum bekannten surrealistischen Frühwerke „Die Spielfelder“ zum Ausgangspunkt genommen und ihre Folgen mit Höhepunkten des berühmten Nachkriegswerks aufgezeigt. Rund 120 ausgewählte Kunstwerke aller Werkphasen aus internationalen Museen und Privatsammlungen führen die Spannweite und Aktualität von Giacomettis Kunst vor Augen.

Die Ausstellung im Bucerius Kunst Forum „Giacometti und sein Kreis“ widmet sich erstmals Giacomettis Portraittkunst. Ein

wichtiger Teil der Leihgaben stammt aus der Familie Giacomettis, Skulpturen, Gemälde und Zeichnungen von 1920 bis 1966.

Tjalda von Arnswaldt

Mittwoch, 24. April, Abfahrt 8.00 Uhr

Celle, Kanzleistr.

Gebühr: 77,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung)

CE0303

Ausstellung: Expedition Grimm

Tagesfahrt nach Kassel

Die hessische Landesausstellung widmet sich 2013 den Brüdern Grimm. „Expedition Grimm“ in der documenta-Halle in Kassel ist eine große Schau, die das vielfältige Wirken und spannende Leben des Brüderpaares Jacob und Wilhelm Grimm aufzeigt. Sie waren nicht nur die Märchensammler - sondern auch Sprachforscher, Rechtshistoriker und Politiker. Mit ihrer Deutschen Grammatik und dem Deutschen Wörterbuch legten sie die Grundlagen der Germanistik.

Beginnen werden wir nach unserer Ankunft in Kassel mit dem Brüder Grimm-Museum, dem UNESCO Weltkulturerbe im Palais Bellevue. Es präsentiert im historischen Ambiente Exponate zum literarischen, wissenschaftlichen und politischen Wirken von Jacob und Wilhelm Grimm. Hier liegen die Handexemplare der Kinder- und Hausmärchen, die im Dezember 1812 erstmals erschienen.

Tjalda von Arnswaldt

Dienstag, 14. Mai, Abfahrt 8.00 Uhr

Celle, Kanzleistr.

Gebühr: 74,50 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Reiseleitung)

CE0304

Tagesfahrt ins Land Hadeln Lüdningworth - Nordseebad Otterndorf

Wir beginnen unser Besichtigungsprogramm mit dem „Bauerndom“ in Lüdningworth St. Jacobi - früheste Teile aus der Zeit um 1200. Das Innere zeigt den ganzen Reichtum, die qualitativvolle Ausstattung einer in vielen Generationen gewachsenen bäuerlichen Kirchengestaltung. Dazu gehört u.a. die von Antonius Wilde 1598 erbaute und von Arp Schnitger erweiterte Orgel. Die Gesamtwirkung ist großartig.

In Otterndorf, gelegen an der Elbmündung, machen wir einen Rundgang durch den sehenswerten historischen Ortskern. Wir werden geführt von dem Vorsitzenden des Kulturausschusses der Stadt.

Nach gemeinsamen Mittagessen in den Elbterrassen werden wir erwartet im Literaturmuseum Johann Heinrich Voß. Bei schönem Wetter erleben wir Rezitationen seines Werkes im Garten der ehemaligen Lateinschule.

Tjalda von Arnswaldt

Freitag, 24. Mai, Abfahrt 8.00 Uhr

Celle, Kanzleistr.

Gebühr: 79,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Mittagessen, Reiseleitung)

CE0305

Kloster Loccum und Romantik Bad Rehburg

2013 wird das Kloster Loccum 850 Jahre alt. Die eindrucksvolle Klosteranlage mit ihrer prächtigen und gleichzeitig schlichten Stiftskirche wurde von Zisterziensermönchen aus dem Kloster Volkenroda/Thüringen 1163 begonnen. In diesen über 8 Jahrhunderten hat das Kloster immer einen Abt, Prior und Konvent gehabt. Heute ist das Kloster Loccum das Predigerseminar der Hannoverschen Landeskirche. Um 12.00 Uhr können wir an der Hora, einem alten Stundengebet, teilnehmen. Zu Mittag sind wir Gäste der Familie Seele. Es ist Spargelzeit. Am Nachmittag besuchen wir das Romantik Bad Rehburg. Mit Audio-Guides machen wir einen Rundgang durch 12 ehemalige Badekabinette des Neuen Badehauses und lernen den königlichen Kur- und Bäderbetrieb des 18. Jahrhunderts mit seinen Strapazen und Vergnügungen kennen.

Und lockt Sie jetzt ein Tee/Kaffee im „Himmelszelt“ und/oder ein Spaziergang auf dem Zisterzienserpfad?

Tjalda von Arnswaldt

Dienstag, 4. Juni, Abfahrt 8.00 Uhr

Celle, Kanzleistr.

Gebühr: 74,00 € (für Fahrt, Eintritt, Führungen, Mittagessen, Reiseleitung)



siehe auch Außenstelle
Winsen „Bildhafte Stickereien
- Klosterstich“

CE0306

Radweg-zur-Kunst zwischen Bad Gandersheim und Bad Salzdetfurth

Wochenendexkursion

Während dieser ganztägigen Fahrradexkursion entdecken wir Teilstrecken vom Radweg-zur-Kunst in der reizvollen Landschaft südlich von Hildesheim (mehr unter www.radweg-zur-kunst.de). Unsere Tour beginnt in Kreiensen (Ankunft per Bahn). In der malerischen Fachwerkstadt Bad Gandersheim angekommen, besuchen wir die neue Ausstellung in der ottonischen Stiftskirche „Portal zur Geschichte“. Nach einer Mittagspause mit Einkehrmöglichkeit beim Kloster Brunshausen „erfahren“ wir den Skulpturenweg mit seinen 12 Kunstwerken auf der ehemaligen Bahntrasse. Nach einem Zwischenstopp in Lamspringe, einem weiteren geschichtsträchtigen Ort mit barocken Klostergebäuden, geht es weiter auf Nebenstraßen und Radwegen (Kunst-beWEGt!) nach Bodenburg und Bad Salzdetfurth (Rückreise mit der Bahn).

Insgesamt ca. 38 km in leicht hügeliger Landschaft.

Bitte Fahrrad, Regenzeug und Proviant mitbringen.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin

Sonntag, 9. Juni, 8.30 - 18.00 Uhr

Celle, Treffpunkt Bahnhof Celle

Gebühr: 49,00 € (für Bahnfahrt, Fahrradkarte, Eintritte und Führungen)

Berlin - Berlin

Nur 240 km ist unsere Hauptstadt von Celle entfernt. Gründe, sie genauer kennen zu lernen gibt es genug - und die Entfernung ist auch mit PKW erträglich.

Wir wollen in diesem Frühjahr erste Angebote machen, Berlin in einigen seiner Stadtteile und Bezirke zu erkunden. Die Exkursionen finden in PKW-Fahrgemeinschaften auf eigenes Risiko statt. Ein Info-Abend vor der jeweiligen Exkursion dient der inhaltlichen und organisatorischen Absprache.



CE0308

Berlin: Prenzlauer Berg

Vom Problemviertel zum Edelmilieu? Am Prenzlauer Berg hat sich ein hippestes Szene-Viertel entwickelt. Und wenn etwas Mode wird, verändert sich das gewachsene Umfeld teilweise in rasantem Tempo. Wir schauen mal: Wohin geht die Reise?

Info-Abend: Dienstag, 23. April, 19.00 Uhr, VHS, Trift 20

Petra Thar, Gästeführerin, Tourismusfachwirtin

Samstag, 27. April

Treffpunkt wird am Info-Abend bestimmt

Gebühr: 34,50 €

CE0309

Berlin: Charlottenburg

Das wundervolle Schloss bestimmt diesen westlichen Stadtteil einer teuren Wohngegend. Geschichte zum Anfassen ist zu erleben - und dazu ist es noch so wunderbar grün.

Info-Abend: Dienstag, 21. Mai, 19.00 Uhr, VHS, Trift 20

Petra Thar, Gästeführerin, Tourismusfachwirtin

Samstag, 25. Mai (8 UStd.)

Treffpunkt wird am Info-Abend bestimmt

Gebühr: 34,50 €

CE0310**Leipziger Buchmesse
in Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Decius**

Die Buchmesse in Leipzig hat sich zu einem festen Frühjahrstermin auf dem Literatursektor entwickelt. Die großzügigen Hallen der Neuen Messe und spezielle Angebote auch gerade für das junge Publikum, sowie eine Fülle von Möglichkeiten, AutorInnen direkt in Interviews und Lesungen zu erleben, machen Leipzig zu einem perfekten Ziel für eine Buchreise.

Sonntag, 17. März, Abfahrt 7.00 Uhr

Celle, Kanzleistr. (Rückfahrt nach Messe-schluss)

Gebühr: 47,00 € (für Erwachsene)

40,00 € (für Kinder/Jugendliche)

CE0311**Sommer-VHS: Auf der
Deutschen Märchenstraße**

Im Grimm-Jahr 2013 führt unsere Tagesfahrt ein Stück entlang der Deutschen Märchenstraße. Stationen sind Oberweser (Schneewittchen, Der gestiefelte Kater), Trendelburg (Rapunzel) und die Sababurg bei Hofgeismar (Dornröschen). Das Leben der Brüder Grimm und ausgewählte Märchen begleiten uns auf dieser Bustour. Sie ist geeignet für Jung und Alt.

Karlheinz Rehling

Dienstag, 6. August, Abfahrt 8.00 Uhr

Celle, Kanzleistr.

Gebühr: 73,00 € (für Fahrt, Eintritte, Reise-leitung)

**Naturkundliche Fahrten
/ Wanderungen****CE0401****Was blüht denn da?**

... ist der Titel eines bekannten Bestimmungsbuches und eine häufig gestellte Frage auf unseren Spaziergängen.

Die pflanzenkundlichen Wanderungen sollen Ihnen die Artenvielfalt unserer heimischen Flora näher bringen und den Blick für viele kleine Schönheiten am Wegesrand öffnen.

Bestimmungsbücher und Lupe sollten – soweit vorhanden – mitgebracht werden.

Gabriele Ellermann

Dienstag, 28. Mai, 11. und 25. Juni, jeweils 9.00 - ca. 12.00 Uhr, 3 Vormittage (12 UStd.)

Parkplatz Schulzentrum Burgstraße

Gebühr: 36,00 €

CE0402**Geocaching
eine moderne Schatzsuche
am Wochenende**

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche bzw. Schnitzeljagd. Ausgestattet mit einem Global Positioning System (GPS)-Empfänger und den Koordinaten eines „Schatzes“ aus dem Internet kann man die Schätze finden, die jemand anders an ungewöhnlichen Plätzen versteckt hat. Hier wird erklärt, wie man diese sog. „Caches“ findet oder einen eigenen „Stash“ versteckt.

Spaß am Unterwegssein, am Draußensein, Spaß an der Suche und der Knobelei, Spaß an der Herausforderung ... hier könnt ihr/ können Sie alles finden. So reizt die einen besonders die Knobelei und das Suchen, für andere liegt der Spaß eher darin, sich durch unwegsames Gelände zu kämpfen oder einfach nur schöne Touren zu machen.

Das Angebot bietet für (Groß-)Eltern & Kindern jeden Alters die Gelegenheit, gemeinsam unter Anleitung eine spannende Schatzsuche zu unternehmen. Familienbildung live.

Bitte geben Sie genau an, mit wie vielen Erwachsenen und mit wie vielen Kindern Sie sich anmelden.

Bitte „Outdoorkleidung“ tragen und natürlich etwas zu essen & zu trinken mitbringen. Außerdem: Neugier und viel gute Laune!

Ilja Landsberg, Dipl.-Sozialpädagogin

Samstag, 20. April, 10.00 - 18.00 Uhr

(10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 43,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen einschließlich 3,00 € für GPS-Nutzung; für jedes weitere Kind 15,00 €)

CE0403**Geocaching
eine moderne Schatzsuche
am Wochenende**

Kursinhalt siehe CE0402

Bitte geben Sie genau an, mit wie vielen Erwachsenen und mit wie vielen Kindern Sie sich anmelden.

Bitte „Outdoorkleidung“ tragen und natürlich etwas zu essen & zu trinken mitbringen. Außerdem: Neugier und viel gute Laune!

Ilja Landsberg, Dipl.-Sozialpädagogin

Sonntag, 21. April, 10.00 - 18.00 Uhr

(10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 43,00 € (für ein Kind und einen Erwachsenen einschließlich 3,00 € für GPS-Nutzung; für jedes weitere Kind 15,00 €)

**Reiseberichte /
Länderkunde****CE0501****Im Lande des Polarlichtes**

In Zusammenarbeit mit der Deutsch-Finnischen Gesellschaft

In meinem Vortrag berichte ich von drei Winterreisen nach Nordnorwegen, die ich in den Jahren 2010 bis 2012 unternommen habe. Im Mittelpunkt wird dabei das Polarlicht stehen, das der winterlichen Landschaft einen ganz besonderen Zauber verleiht. Ein Abstecher ins Finnische Kilpisjärvi sowie Besuche beim alljährlichen Rentier-Skirennen in Tromsø sowie bei der europäischen Forschungseinrichtung EISCAT runden den Vortrag ab.

Prof. Dr. Axel Bleckwedel

Dienstag, 19. Februar, 19.30 - 21.45 Uhr

(3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

Gebühr: 9,00 € (für Mitglieder der Deutsch-Finnischen Gesellschaft kostenfrei)

CE0502**Alpenpanorama**

Anhand ihrer Power-Point-Präsentation berichtet die Referentin über zwei Reisen in die Alpen:

1. Südtirol: Brixen, Meran, Bozen

2. Schweiz: Bernina-Express: Chur-Tirano / Italien (UNESCO-Weltnaturerbe), Glacier-Express: Chur Zermatt, Gornergratbahn: Riffelalp-Gornergrat.

Geografische Aspekte stehen - neben kunsthistorischen - dabei im Vordergrund: die Entstehung, glaziale Überformung und Nutzung des Alpenraums.

Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R.

Mittwoch, 27. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr

(3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 9,00 €

CE0503**Auf Kreuzfahrt rund um
West-Europa**

Anhand ihrer Power-Point-Präsentation berichtet die Referentin über eine Kreuzfahrt mit M/S COLUMBUS 2 von Malta nach Hamburg. Einige der Stationen der Reise: Italien: Capri, Sorrent mit Amalfi-Küste, Civitavecchia mit Rom (Rundfahrt), Livorno mit Pisa, Portofino. Frankreich: Nizza, Sète. Spanien: Barcelona, Malaga, Cadix mit Arcos de la Frontera. Portugal: Lissabon. Frankreich: St. Malo mit Mont St. Michel. Großbritannien: Portsmouth mit London (Rundfahrt). Schließlich: Einfahrt nach Hamburg.

Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R.

Mittwoch, 6. März, 18.30 - 20.45 Uhr

(3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 9,00 €

CE0504**Faszination Chile**

Die Vielfalt Chiles kennt kaum Grenzen: Gletscher - Lavafelder - Geysire! Das längste Land der Welt erstreckt sich von der Atacama-Wüste bis an den Rand der Antarktis.

Sie erleben in der Bildpräsentation der Grey Gletscher im Nationalpark „Torres del Paine“, eine Schifffahrt in dieses Eispardies, das durch die Erderwärmung in großer Gefahr ist. Auf dem 4500 m hohen Geysirfeld von „El Tatio“ fangen jeden Morgen bei Sonnenaufgang 100 Geysire mit ihrer Vorstellung an. Die heiße Gischt kommt nach einem seltsamen Gurgeln aus der erfrorenen Erde und schießt hoch in die klare Andenluft.

Die Reise geht auch in die padagonische Steppe, das ehemalige Zuhause des Indianerstammes der Mapuchen.

Rosemarie Schilling

Donnerstag, 14. März, 19.00 - 21.15 Uhr

(3 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 9,00 €

**CE0505****Baikalsee und die Stadt Irkutsk**

Das weltweit größte Süßwasserreservoir an der russisch-mongolischen Grenze und die Stadt Irkutsk, 70 km vom südwestlichen Ende des Baikalsees gelegen, kulturelles Zentrum Sibiriens, werden in diesem Vortrag vorgestellt.

Evgenia Panteleeva-Stammen

Dienstag, 5. März, 18.30 - 20.45 Uhr
(3 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €

CE0506**Myanmar - ein Land erwacht**

Der historische Name des Landes, Myanmar, wurde von der Militär-Regierung wieder eingeführt, um die Erinnerung an die britische Kolonialzeit zu überwinden. Trotzdem bleibt Burma für uns als Landesbezeichnung geläufig. Bedingt durch die Isolationspolitik der Machthaber scheint Myanmar gering entwickelt. Handwerker arbeiten so, wie sie seit Jahrhunderten arbeiten, Mönche ziehen von Haus zu Haus, um sich ihr Essen abzuholen, die Märkte sind farbenfroh, üppig und strömen Gelassenheit aus. Sie mutet an wie eine Zeitreise, diese Reise in das Land der ungezählten Tempel, der ungezählten Buddhas, der ungezählten Mönche. Unwillkürlich passt sich der hektische Tourist der Gelassenheit der Menschen an, die alleine mit einem Lächeln so manches Problem lösen können.

Sascha Fuchs

Donnerstag, 21. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr
(3 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €

Stadt Celle**CE0601****Wir lernen Celle kennen**

für Kinder im Alter von 6 bis 11 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Wer wohnt im Celler Schloss? Wohnt dort immer noch eine Prinzessin? Oder – wie hoch ist wohl der Turm der Stadtkirche? Was sollte ich in meiner Stadt entdeckt haben? Antworten auf diese Fragen und noch viel mehr Interessantes über die Sitten, das Leben und die Menschen in unserer alten Fachwerkstadt könnt ihr in Begleitung der Eltern, Großeltern ... bei einem kindgerechten Stadtpaziergang erfahren.

Marlene Pferdekämper, Stadtführerin

Samstag, 9. März, 10.30 - 12.00 Uhr
(2 UStd.)

Treffpunkt: Brücke vor dem Schloss
Gebühr: 8,00 € (Gebühr für 1 Erwachsenen und 1 Kind)

CE0602**Lernen Sie Celle kennen!**

Für Neu- und Altbürger/-innen unserer Stadt

Unterhaltsame Stadtführung in Form eines reich bebilderten Vortrages mit zahlreichen Informationen und Hinweisen, die bei einem Stadtrundgang zu Fuß verborgen bleiben.

Inhalte:

Das Werden der (Alt-)Stadt in Stadtentwicklungsphasen

- von den Ursprüngen in der untergegangenen Vorgängersiedlung bei Altencelle
- über die Neugründung an der heutigen Stelle und ihre Entwicklung
- bis zum 20. Jahrhundert

Ein Schwerpunkt wird gelegt auf Baustilkunde mit zahlreichen Bildbeispielen sichtbarer Zeugnisse aus den verschiedenen Stadtentwicklungsphasen.

Joachim Shade, Gästeführer

Donnerstag, 14. Februar, 19.00 - 21.15 Uhr
(3 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €

CE0603**Mit dem Fahrrad durch Celle**

Die Innenstadt? Man kennt sie. Aber unmittelbar am Rand der Innenstadt gibt es so herrliche Besuchungspunkte, die es sich anzusteuern lohnt, um viel über Celle und seine Geschichte zu erfahren.

Reiner Bones, Gästeführer

Freitag, 15. März, 15.00 - 17.30 Uhr
(3,3 UStd.)

Treffpunkt: Brücke vor dem Schloss
Gebühr: 9,50 €

CE0604**Versteckte Ansichten in unserer Stadt****Wochenendseminar**

Entdecken Sie Celle einmal anders; im Inneren der Häuser, in lauschigen Winkeln, auf Dachgärten, in Kellern oder gar in großen festlichen Sälen. Sie hören Geschichten, lauschen Vogelstimmen, finden Schätze und erfahren Manches aus längst vergangenen Zeiten. Lassen Sie sich führen und verführen zur Lust am Entdecken der versteckten Ansichten. Treffpunkte werden im Seminar bekannt gegeben.

Petra Thar, Gästeführerin, Tourismusfachwirtin

Freitag, 12. April, 19.00 - 21.00 Uhr,
Samstag, 13. und 20. April, jeweils 10.00 - 12.00 Uhr (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 22,00 €

CE0605**„Gott gebe denen die mich kennen das was sie mir goennen“****Hausinschriften der Celler Altstadt**

Ist Ihnen dieser Spruch schon einmal begegnet? Haben Sie Freude, Inschriften aus verschiedenen Jahrhunderten zu lesen? Rätseln Sie über die Bedeutung der Abkürzung DSDHMRÖAM? Finden Sie die unterschiedliche Schreibweise einzelner Worte auch interessant und schmunzeln über manchen „Schnitzer“? Machen Sie sich mit mir auf den Weg, Bekanntes wiederzusehen und Unbekanntes zu entdecken.

Jutta Baars, Gästeführerin

Samstag, 2. März, 10.00 - 12.15 Uhr
(3 UStd.)

Treffpunkt: Brunnen am Brandplatz
Gebühr: 9,00 €

CE0606**Sommer-VHS: Fassadengucken und -entdecken****Sommerlicher Streifzug zu****Hausinschriften der Celler Altstadt**

Sie haben Ferienbesuch von außerhalb oder möchten einmal bewusst ohne Zeitdruck und Einkaufsliste durch die Celler Altstadt schlendern? Für Eingeborene, Einheimische und Gäste bietet dieser Rundgang überraschende Eindrücke an den Fassaden der historischen Altstadt.

Jutta Baars, Gästeführerin

Mittwoch, 24. Juli, 15.30 - 17.45 Uhr

(3 UStd.)Treffpunkt: Altes Rathaus, Haupteingang
Gebühr: 9,00 €**CE0607****3 Schlachten der Welfen**

Die Welfen des Hauses Lüneburg, bzw. des Königreichs Hannover mussten in der Neuzeit mehrere Schlachten führen. 3 davon, die für die Entwicklung der Welfengeschichte von besonderer Bedeutung waren, werden in diesem Kurs im Verlauf und historischen Zusammenhang vorgestellt: 1. Hessisch-Oldendorf, 28.06.1633, 2. Gohrde, 16.09.1813, 3. Langensalza, 27.06.1866

Reiner Bones, Gästeführer

donnerstags, ab 21. Februar,**18.30 - 20.00 Uhr, 3 Abende (6 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 16,50 €



Zusätzlich kann am Sonntag, 10. März, unter Leitung des Dozenten eine Tagesexkursion nach Langensalza in Fahrgemeinschaften angeboten werden. Absprachen hierzu erfolgen im Kurs.

CE0608**Archäologische Fahrradtour in der Umgebung von Celle**

Mehrere urgeschichtliche und geschichtliche Kulturdenkmäler sowie archäologische Fundplätze am südlichen Stadtrand von Celle zeugen von einer sehr wechselhaften Siedlungsgeschichte dieser Gegend. Die trockenen, aber wassernahen Sanddünen, die das Aller- und das Fuhsetal säumen, boten Wohnraum und Platz für Begräbnisse in verschiedenen urgeschichtlichen Epochen – denken wir zum Beispiel an den mittelsteinzeitlichen Aufenthaltsplatz an der Schinderkuhle und an den eisenzeitlichen Urnenfriedhof auf dem Schwalbenberg. Im frühen und hohen Mittelalter fanden Siedlungsvorgänge in der Umgebung von Altencelle und Burg statt, in denen die Entwicklung der späteren Stadt Tselis, der Mutterstadt der heutigen Stadt Celle, wurzelte.

Bei dieser Fahrradtour, die maximal 18 km beträgt, wollen wir auf die Suche nach Spuren alter Besiedlung im Gelände gehen.

Dr. Catherine Atkinson, Historikerin

Samstag, 22. Juni, 14.00 - 18.00 Uhr**(5,3 UStd.)**

Celle: Pfennigbrücke

Gebühr: 13,00 €



1. Celler Stadtführung in Szenen am Samstag, 8. Juni
siehe CE2109

Stille Heldinnen

Afrikas Großmütter im Kampf gegen HIV/Aids**Ausstellung in den Räumen der VHS Celle,
Trift 20, 29221 Celle****5. Februar - 8. März 2013**

**Das spannende Begleitprogramm entnehmen Sie bitte der
Presse oder informieren Sie sich
ab Mitte Januar in der VHS-Geschäftsstelle**

März 2013**Afrikas Großmütter im Kampf gegen HIV/Aids**

**Das attraktive Begleitprogramm
entnehmen Sie bitte der Presse oder informieren Sie sich unter
Tel: 05141-9298-0**

**gefördert durch DVV International mit finanzieller
Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenar-
beit und Entwicklung**



**Keine schriftlichen
Anmeldebestätigungen
mehr!**
**Jede Anmeldung gilt als
bestätigt!**

Die Kinderakademie

Die Begeisterung für Wissenschaft kann nicht früh
genug geweckt werden!

„Studenten-Semesterausweis“ = 10.- €

Für eine einzelne Vorlesungen 2.- € / Tageskasse

Angemeldete Schulklassen haben einen Bonus: 50 %

auf die Tageskasse -1.- € pro Kind bei Vorlesungen, 2,50 € bei Collegium Cellense Spezial



Semesterauftakt - Collegium Cellense Spezial Die Physikanten kommen! Studenten-Semesterausweis frei; Kindertageskarte: 5.- ; Erwachsene 10.-	Sonntag, 17.02.2013 15:00 Uhr CD-Kaserne
Wabernde Wogen, fliegende Fahrzeuge, coole Kristalle - Physik bei tiefen Temperaturen Apl. Prof. Dr. Achim Kittel, Abt. EHF-Institut für Physik, Carl von Ossietzky Universität Oldenburg	Dienstag, 26.02.2013 16:30 – 17:30 Uhr , CD-Kaserne
„Warum sind Menschen manchmal komisch?“ Prof. Dr. Barbara Thies, Institut für Pädagogische Psychologie, Techn. Universität Braunschweig	Dienstag, 12.03.2013 16:30 – 17:30 Uhr , CD-Kaserne
Chips mals anders - Was ist eigentlich Mikroelektronik? Prof. Dr. Ing. Holger Blume, Institut für Mikroelektronische Systeme, Leibniz Universität Hannover - Prof. Dr. Blume bringt sein Zukunftsmobil mit!	Dienstag, 9.04.2013 16:30 – 17:30 Uhr , CD-Kaserne
„Ich bin klein, dick und schwarz... darf ich bei euch mitspielen?“ Dr. Hugues Blaise Feret Pokos Leiter der pädagogischen Abteilung der CD Kaserne	Dienstag, 23.04.2013 16:30 - 17:30 Uhr , CD-Kaserne
Frauen-Mutter-Mädchen ... eine Vorlesungsshow (diesmal ohne Jungs) Prof. Dr. Constance Richter, Hochschule Aalen für Technik und Wirtschaft Studenten-Semesterausweis frei; Kindertageskarte: 2.- ; Erwachsene 5.-	Sonntag, 28.04.2013 15:00 Uhr , CD-Kaserne
Collegium Cellense Spezial - Experimental Show „Heckers Hexenküche“ Dipl. Ing Joachim Hecker, Journalist und Autor Studenten-Semesterausweis frei; Kindertageskarte: 5.- ; Erwachsene 10.-	Sonntag, 5.05.2013 15:00 Uhr , CD-Kaserne
Semesterabschluss mit Überraschungsvorlesung	Dienstag, 4.6.2013 16:30 - 17:30 Uhr
Wir machen einen Ausflug! Wohin? Zur Astronomie-Werkstatt der Hamburger Sternwarte Information und Anmeldung bei der VHS Celle Tel: 05141-9298-0 - Kursnummer: CE0960	Freitag, 10.05.2013 (erster Pfingstferientag)

Die Idee

Engagierte Bürgerinnen
und Bürger haben die
Bürgerstiftung Celle gegründet
als gemeinnützige Stiftung von
Bürgern für Bürger.

Die Ziele

Die Bürgerstiftung fördert:
Bildung und Erziehung,
Kunst und Kultur,
Denkmal-, Landschafts-
und Umweltschutz,
Völkerverständigung,
Wissenschaft und Forschung
in Einrichtungen der Region.



Collegium Cellense

Was passiert, wenn mein Handy klingelt?
„Studenten“ mit Professor Dr. Thomas Kürner

Beispiele aus unserer Arbeit

Buchstart

Alle Kinder in Stadt und Landkreis erhalten im Alter von 1 und von 2 Jahren bei ihrem
Arzt eine Lesetasche mit einem Bilderbuch und einer Lesebroschüre geschenkt.

Musik in die Schulen

An allen Celler Grundschulen mit Nachmittagsunterricht finanziert die Bürgerstiftung
eine Musikstunde pro Woche.

Museumsbus

Die Bürgerstiftung übernimmt für Schulen aus dem Landkreis die Kosten für den
Besuch der Celler Museen.

Collegium Cellense

Die Bürgerstiftung finanziert die Celler Kinderuniversität.

Jeder kann mithelfen

Werden Sie Zustifter und erhöhen
damit unser Stiftungskapital, aus
dessen Erträgen unsere Arbeit
finanziert wird.

Helfen Sie mit einer Spende, die
unmittelbar in unsere Projekte fließt.
Alle Zuwendungen sind steuerbegünstigt!

Stiften Sie Zeit. Engagieren Sie sich
ehrenamtlich!

Weitere Informationen

Die Stiftung ist im Internet unter
www.buergerstiftung-celle.de
zu finden - und per E-Mail
info@buergerstiftung-celle.de
zu erreichen.

Oder rufen Sie uns an:

Dr. Michael Polewsky (05141 37285)
Heinrich Wiederhold (05141 51652)
Jürgen Brandes (05056 1478)
Gudrun Stiekel (05141 36160)

Kontoverbindung: 303081
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)



Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

Junge VHS

CE0901

Babysitter-Kurs Wochenendseminar

Auf kleine und etwas größere Kinder aufzupassen ist eine sehr verantwortungsvolle Tätigkeit. Daher sollte jeder gut vorbereitet sein.

Das notwendige Wissen könnt ihr euch an diesem Wochenende erarbeiten.

Unsere Themen sind:

- die Entwicklung (Entwicklungsphasen), altersgerechte Ernährung und Pflege des Kindes
- Kinder sinnvoll beschäftigen – geeignete Spiele für verschiedene Altersgruppen
- Risiken, die für Kinder bestehen, Vorbeugung von Unfällen und das richtige Reagieren
- Versicherungsschutz und Aufsichtspflicht
- wie bekomme ich ein gutes Verhältnis zu den Eltern und
- die Bewerbung als Babysitter.

In Theorie und Praxis werden wir uns allen Themen nähern und den erfolgreichen Abschluss krönt das Babysitterzertifikat. Darüber hinaus könnt ihr – im Kurs und bei der Tätigkeit als Babysitter – rausfinden, ob die Arbeit mit Kindern euch liegt und vielleicht mal euer Beruf werden könnte.

Bitte ein Lunchpaket für die gemeinsame Mittagspause mitbringen.

Heike Thiele-Wehrhahn, Krankenschwester,
Hauswirtschaftsleiterin

Samstag, 2. März, 11.00 - 16.00 Uhr,

**Sonntag, 3. März, 10.00 - 15.00 Uhr
(12 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 30,00 €

CE0902

Inline-Skaten für Kids von 5 bis 8 Jahren

Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, mit viel Lachen & Spaß die Stunden genießen!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm), etwas zu trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-
Nordic-Skating-Instructor

**Montag, 18. März - Mittwoch, 20. März,
9.00 - 10.30 Uhr, 3 Vormittage (6 UStd.)**

Schulzentrum Burgstraße, Halle 3 (alte „Burg-
halle“)

Gebühr: 15,00 €

CE0903

Inline-Skaten für Kids von 5 bis 8 Jahren

Kursinhalt siehe CE0902

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm), etwas zu trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-
Nordic-Skating-Instructor

**Montag, 18. März - Mittwoch, 20. März,
10.45 - 12.15 Uhr, 3 Vormittage (6 UStd.)**

Schulzentrum Burgstraße, Halle 3 (alte „Burg-
halle“)

Gebühr: 15,00 €

CE0904

Nähen! basics & more

Nähen macht nicht nur Spaß ... wer es kann, hat die Chance, einen ganz individuellen Stil zu entwickeln. Denn etwas selbst Genähtes trage nur ich! Unser Ferien-Nähkurs ist (fast) grenzenlos ... an Ideen. Rock, Hose, Kleid, Tasche, Decke, Kissen – geübte und weniger geübte Näher und Näherinnen sind willkommen.

Bitte eine Nähmaschine und Nähutensilien, Stoff, evtl. einen Schnitt oder ein Kleidungsstück, von dem ihr den Schnitt abnehmen möchtet, mitbringen.

Monika Höfgen, Textil- und Kunstlehrerin

**mittwochs - freitags, 20. März - 22. März,
10.00 - 14.00 Uhr, 3 Vormittage (16 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3

Gebühr: 44,00 €

CE0905

Orientalischer Tanz für Kinder ab 7 Jahren

... eintauchen in die Märchenwelt aus 1001 Nacht. Es ist immer wieder aufregend und es macht ganz viel Spaß, sich nach den rhythmischen Kängen der orientalischen Musik zu bewegen.

Mit leicht verständlichen Übungen lernt ihr, die Hüften, Hände und Arme sowie den Oberkörper zu koordinieren. Daraus können wir dann schon die ersten Tänze kreieren und vielleicht auch schon versuchen, mit den Schleier zu tanzen.

Bitte bringt Gymnastikbekleidung,
Gymnastikschuhe und ein Tuch für die Hüften mit.

Christine Witting

**freitags, ab 15. Februar, 15.00 - 15.45 Uhr,
9 Nachmittage (9 UStd.)**

VHS, Trift 20, Gymnastikraum

Gebühr: 22,50 €

CE0906

klickITsafe 2.0

Sicher und kompetent das Netz erleben für Jugendliche zwischen 12 und 15

Das Internet bietet tolle Möglichkeiten ... lerne sie alle kennen und schau dir an, wie man Gefahren umgeht.

Diese Fragen werden wir beantworten:

- Wie gehe ich mit Infos aus dem Netz um? Stimmt alles, was da steht?
- Wie kann ich mit Freunden Kontakt halten? Was ist beim Online Spielen zu beachten?
- Wie surfe ich sicher?
- Was gibt es in Sozialen Netzwerken zu beachten?
- Was darf man nicht machen?

Sehr gern könnt ihr auch eure Fragen mit einbringen ...

Michael Schröder

**montags - freitags, 18. März - 22. März,
14.30 - 17.00 Uhr, 5 Nachmittage (15 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

Gebühr: 49,50 €

**Liebe Kinder, liebe Jugendliche,
habt Ihr Wünsche? Was fehlt Euch in
unserem Programm?
Wir freuen uns über Anregungen!**

CE0918

Tastschreiben am PC für Schüler/innen ab 10 Jahren

Mit der richtigen Portion „Spaß“ könnt ihr hier das Tastschreiben am Computer lernen!

Unsere Themenschwerpunkte:

Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens im Buchstabenfeld mit Großschreibung, Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin

**Montag, 18. März bis Donnerstag, 28. März,
jeweils 10.45 - 13.00 Uhr, 9 Vormittage
(27 UStd.)**

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

Gebühr: 75,50 € (inklusive Lernmittel)

Schriftliche Anmeldung durch den Erziehungsberechtigten erforderlich



**Collegium Cellense Ausflüge
zur Astronomie-Werkstatt
der Hamburger Sternwarte.
Information und Anmeldung
VHS Celle: 0 51 41 - 9298 - 0
Kurs Nr: CE0960**



**Natur und Wildnistage für
Kinder (7 - 11 Jahre) in
Eschede 25. - 27. März**

Montagsreihe

Programmbereichsleitung:
Birgit Schwier-Fuchs

CE1000

Wagner und Verdi - 200 Jahre Musikgiganten

Die beiden bedeutendsten Opernkomponisten des 19. Jahrhunderts wurden beide im Jahr 1813 geboren. Dieser Vortrag beleuchtet das gegenseitige Verhältnis, ihre Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Werk (mit Musikbeispielen).

Karlheinz Rehling

Montag, 25. Februar, 15.00 - 17.15 Uhr
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3

Gebühr: 9,00 €



**MUSIKTHEATER-
EXKURSIONEN**
CE0201 - CE0216



CE1001

Atelierbesuch bei Restaurator Sowa

Konservierung, Restaurierung und Pflege von Kunst und Kulturgut - das hat Diplomrestaurator Stephan Sowa sich zur Aufgabe gemacht. Jedes Objekt besitzt seine eigene Vergangenheit und stellt einen unersetzbaren Wert dar, den es zu erhalten gilt. Bei diesem Atelierbesuch werden Arbeitstechniken an Beispielen vorgestellt und erläutert.

Stephan Sowa

Montag, 11. März, 15.00 - 17.15 Uhr
Atelier Sowa, Bahnhofstr. 4, Bröckel
Gebühr: 9,00 €

CE1002

Unsere Umgangsformen Spielregeln für das gute Miteinander

Benimmregeln gibt es viele. Genau wie unsere Gesellschaft einem ständigen Wandel unterworfen ist, ändern sich auch die als „richtig“ empfundenen Umgangsformen. Sie wollen mit gutem Stil punkten? Dann tauschen wir uns in fröhlicher Atmosphäre über Empfehlungen und absolute Tabus aus.

Heide Koppenhöfer, Personaltrainerin für
Fach- und Führungskräfte

Montag, 8. April, 15.00 - 17.15 Uhr
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 9,00 €

CE1003

Der Zauber von Angkor Wat ein Reisebericht

Die kambodschanischen Tempelanlagen von Angkor Wat sind angeblich die größten der Welt - man glaubt es gern, wenn man sich ihnen nähert. Unwirklich erscheint die Silhouette im Morgendunst am Ende der Straße von Siem Reap, erhebt sich über dem satten Grün des Dschungels und spiegelt sich im Wasser des großen Kanals, der Angkor Wat von anderen Tempeln trennt.

Ein Bericht mit vielen Fotos zu einem tausend Jahre alten Weltkulturerbe, das im 20. Jahrhundert seine wirkliche Bewährungsprobe zu bestehen hat.

Birgit Schwier-Fuchs

Montag, 22. April, 15.00 - 17.15 Uhr
(3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 9,00 €

CE1004

Lesung zum Grimm-Jahr „Spieglein, Spieglein an der Wand ...“, „Knusper, knusper, knäuschen ...“

Sie hören bekannte, aber auch unbekannte Märchen sowie Erzählungen aus den Kinderlegenden der Brüder Grimm.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin

Montag, 13. Mai, 15.00 - 17.15 Uhr
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 9,00 €

Anmeldungen bequem im Internet möglich:
www.vhs-celle.de

Warten Sie nicht auf die Anmeldebestätigung!
Sie erhalten nur Nachricht wenn sich etwas ändert.

Mensch und Gesellschaft

Programmbereichsleitung:
Markus Fink

Geschichte / Zeitgeschichte

CE1101

Die Gedenkstätte Bergen-Belsen

Durch Vorträge unterstützte Führung durch die Gedenkstätte und die dazugehörigen Orte unter besonderer Berücksichtigung der aktuellen Forschungsergebnisse.

- Sühnekirche
- Rampe
- Film im Dokumentenhaus
- Ausstellungsgebäude
- Freilegungen
- Gräber
- Denkmäler
- Haus der Stille

Es können Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Wolfgang Hertwig, Lehrer (Rektor)

Samstag, 20. April, 13.00 - 17.00 Uhr (5 UStd.)

Treffpunkt: Katholische Sühnekirche, Sülzweg, Bergen

Gebühr: 9,00 €

CE1102

Der NATO-Truppenübungsplatz Bergen heute

- Übernahme des Truppenübungsplatzes durch die Bundeswehr ab 1958
- Besondere Ereignisse und Höhepunkte
- Vorstellung der Truppenlager Bergen-Hohne und Fallingb./Oerbke
- Zivile und militärische Nutzung - ein Widerspruch?
- Naturschutz, Umweltschutz, Landschaftsschutz
- die Heide, Tier- und Pflanzenwelt, Forst

Hinrich Baumann, Bezirksvorsteher a.D.

Dienstag, 23. April, 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Trift 20, Saal

Gebühr: 9,00 €

CE1103

Truppenübungsplatz Bergen Informationsfahrt am Wochenende

Eine Rundfahrt zu den geschichtlichen Sehenswürdigkeiten des Truppenübungsplatzes Bergen:

- Ehemalige Hofstellen und Dörfer, ehemaliges Gut Achterberg
- Besichtigung der Kapelle Wense von 1672

Der genaue Termin für die Info-Fahrt an einem Sonntabend z.B., den 4. oder 11. Mai

kann aus militärischen Gründen erst Ende März 2012 von der Kommandantur Bergen festgelegt werden.

Teilnehmende können sich unverbindlich in eine Vormerkliste eintragen und werden benachrichtigt, sobald der Termin feststeht.

Bitte tragen Sie wetterfeste Kleidung und bringen (wenn vorhanden) ein Fernglas mit. In der Mittagspause kann auch ein Imbiss geordert werden (Kosten ca. 5,00 €).

Hinrich Baumann, Bezirksvorsteher a.D.

Treffpunkt: Kanzleistraße, Celle

Gebühr: 33,00 €

CE1104

Das Wirtschaftsimperium der Deutschen Arbeitsfront

In Zusammenarbeit mit Rosa-Luxemburg-Stiftung Niedersachsen

Die Deutsche Arbeitsfront (DAF), mitgliederstärkste Organisation des Dritten Reiches, besaß einen riesigen Unternehmenskomplex, der mit bis zu 200.000 Arbeitnehmern und einem Umsatz von ca. zwei Mrd. Reichsmark im Jahr zu den größten deutschen Konzernen gehörte. Dieses Unternehmenskonglomerat war vor allem im Bank- und Versicherungsgewerbe, im Bau- und Wohnungswesen, im Verlagswesen und Buchhandel, im Automobil- und Schiffsbau sowie im Einzelhandel tätig. Rüdiger Hachtmann stellt die rasante Entwicklung der einzelnen Konzernteile zwischen 1933 und 1945 und analysiert die DAF als politische Organisation im Kern des NS-Wirtschaftssystems. Hachtmanns im Februar 2012 erschienenes Werk „Das Wirtschaftsimperium der Deutschen Arbeitsfront 1933-1945“ schließt laut Tagesspiegel „eine deutsche Gedächtnislücke“.

Der in Celle gebürtige Historiker Rüdiger Hachtmann leitete von 1998 bis 2006 das DFG-Projekt Gesamtdarstellung: Die Deutsche Arbeitsfront 1933 bis 1945. Er ist außerplanmäßiger Professor an der TU Berlin und seit 2007 Leiter der Projekts „Das fordistische Jahrhundert“ am Zentrum für Zeithistorische Forschung in Potsdam.

Prof. Dr. Rüdiger Hachtmann

Freitag, 22. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr

VHS, Trift 20, Saal

Gebühr: Die Teilnahme ist kostenfrei

Politik

Repression und Protest

CE1105

Wir wollen freie Menschen sein! Der DDR-Volksaufstand vom 17. Juni 1953

In Zusammenarbeit mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur

2013 jährt sich der Volksaufstand vom 17. Juni zum sechzigsten Mal. Was geschah an diesem Tag und wie wurde politische Verfolgung und Repression in der Geschichte der DDR weitergeführt? Nur eine Minderheit ging in die Opposition und leistete Widerstand gegen das SED-Regime. Was waren ihre Motive und Mittel, um sich nach Ende des zweiten Weltkriegs und nach dem Mauerbau für Freiheit und Menschen- und Bürgerrechte in der DDR einzusetzen? Wie reagierte die SED, welche Rolle spielte das Ministerium für Staatssicherheit? Inwiefern steht oppositionelles Verhalten in der DDR beispielhaft für Mut und Zivilcourage in der deutschen Geschichte nach 1945?

Dr. Jens Hüttmann, Historiker

Donnerstag, 11. April, 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Trift 20, Saal

Gebühr: 9,00 €

CE1106

Protest & Pop

Protestlieder sind nicht aus der Geschichte der Musik wegzudenken. Politische Musik ist auch ein Teil der Populärmusik. Wir wollen der Geschichte des Protestsongs ab den 1950ern nachspüren. Von der US-amerikanischen Folkmusik bis zu deutschen Liedermachern der Gegenwart. Im Mittelpunkt steht die gemeinsame Analyse von Musikbeispielen und die Einordnung in das jeweilig Zeitgeschehen.

Reinhard Rohde, Historiker

Dienstag, 16. April, 18.30 - 20.45 Uhr

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 9,00 €



**Web 2.0 und
Marx und Marxismus
unter Philosophie**

Warten Sie nicht auf Anmeldebestätigungen!!!

Sie erhalten nur Nachricht,
wenn sich etwas ändert:

belegter Kurs, Termin- und
Ortsänderungen, Ausfall!

Die politischen Denker der Republik

Eine Republik ist eine Bürgerordnung, in der die Bürgerinnen und Bürger den Anspruch erheben, sich selbst zu regieren. Als politische Ordnung dient sie dazu, Rechte abzusichern und Freiräume zu gewähren. Doch jede verfasste Ämterordnung muss ihrerseits als schützenswürdiges Gut begriffen werden. Das heißt, die Verfassung der äußeren Republik sollte möglichst als innere Republik in den Bürgern verankert sein.

Politische Bildung in diesem Sinne ist Bürgerbildung, sprich ein Bildungsprozess, der der Einbürgerung in die eigene politische Ordnung dient. Um eine republikorientierte öffentliche Selbstauslegung zu unterstützen, ist daher eine Sprache erforderlich, die das Bürgersein in den Mittelpunkt der politischen Selbstwahrnehmung rückt.

Mit anderen Worten: Es sind politische Denker gefragt, die uns mit ihrer Sprache und ihren Einsichten beflügeln können.

Mit Machiavelli, Montesquieu, Tocqueville und Hannah Arendt ziehen wir in dieser Vortragsreihe Klassiker zu Rate und wir üben uns ein, ihren Ideen die Stimme zurück zu geben.

CE1201

Niccolò Machiavelli (1469 – 1527)

Vom politischen Menschen und der Wiederentdeckung des Politischen

Prof. Dr. Karl-Heinz Breier, Prof. für Politische Bildung an der Universität Vechta

Donnerstag, 14. Februar, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 10,00 €

CE1202

Charles de Montesquieu (1689 – 1755)

Vom Zusammenhalt einer Bürgerschaft und dem Geist des Gesetzes

Prof. Dr. Karl-Heinz Breier, Prof. für Politische Bildung an der Universität Vechta

Donnerstag, 21. Februar, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 10,00 €

WAS IST WAS...

Das Wort **Republik** (über französisch *république* von lateinisch *res publica* ‚Die öffentliche Sache‘) steht zunächst für das Gemeinwesen und Gemeinwohl. Als Staatsform versteht man darunter (seit der römischen Antike und insbesondere der Französischen Revolution) in erster Linie das Gegenmodell zur Monarchie.

Heute wird Republik allgemein als Nicht-Monarchie und Nicht-Despotie gesehen, obwohl viele nominelle Republiken aus westlicher Sicht als Diktaturen qualifiziert und despotisch regiert werden. Im engeren Sinne kennzeichnet sie einen Staat mit gewähltem, also gemeinschaftlich bestimmtem, nicht notwendigerweise demokratischem Staatsoberhaupt.

Demokratie (wörtlich: Herrschaft des Volkes) ist ein politisches System, bei dem das Volk eine wesentliche mitbestimmende Funktion einnimmt. Typische Merkmale einer Demokratie sind freie Wahlen, das Mehrheitsprinzip, die Respektierung politischer Opposition, Verfassungsmäßigkeit und z. B. den Schutz der Grundrechte (bzw. nur den Staatsbürgern vorbehaltenen Bürgerrechten).

Das Wort „Demokratie“ ist im antiken Griechenland entstanden und bedeutete dort die direkte Volksherrschaft. Der Begriff „Volk“ wurde in jener Zeit sehr eng gefasst, da mit diesem nur einer äußerst begrenzten Gruppe von Bürgern politische Partizipationsrechte eingeräumt wurden.

Moderne Monarchien sind mit dem Demokratiebegriff in vielerlei Hinsicht vereinbar geworden – so haben sich neue Staatsformen, wie die parlamentarische Monarchie herausgebildet, die ebenfalls entscheidende Elemente einer Demokratie in sich vereinen.

In der heutigen Zeit werden die meisten Demokratien als Republik bezeichnet.

Quelle: Wikipedia Dez. 2012

CE1203

Alexis de Tocqueville (1805 – 1859)

„Eine völlig neue Welt bedarf einer neuen politischen Wissenschaft“
Über Freiheit und republikanische Ordnung

Prof. Dr. Karl-Heinz Breier, Prof. für Politische Bildung an der Universität Vechta

Donnerstag, 28. Februar, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 10,00 €

CE1204

Hannah Arendt (1906 – 1975)

„Der Sinn von Politik ist Freiheit“
Politische Wissenschaft als Bürgerwissenschaft

Prof. Dr. Karl-Heinz Breier, Prof. für Politische Bildung an der Universität Vechta

Donnerstag, 7. März, 18.00 - 20.15 Uhr
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 10,00 €

Als Demokratiezentrum bieten wir Ihnen im Rahmen der Politischen Bildung neue Angebote der Teilhabe und Partizipation.



Die VHS Celle und das Bildungszentrum HVHS Hustedt sind als Standort „Demokratiezentrum“ anerkannt und Mitglied im Netzwerk „Demokratiezentren der niedersächsischen Erwachsenenbildung“.

Achten Sie bitte auf aktuelle Veröffentlichungen unserer Veranstaltungsangebote in der Presse und auf unserer Internetseite www.vhs-celle.de

Dieses wird gefördert und koordiniert von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung.

Politik

Sicherheit + Beteiligung

CE1205

Internationaler Terrorismus und Afganistan

Herausforderungen des 21. Jahrhunderts

In Zusammenarbeit mit den Referenten für Sicherheitspolitik der Bundeswehr

Die Sicherheit Deutschlands ist derzeit nicht von regulären Streitkräften eines Landes bedroht - stattdessen existieren neue Gefahren und Risiken.

Eine der größten Bedrohungen geht dabei vom Internationalen Terrorismus aus, der in dieser Veranstaltung näher beleuchtet und am praktischen Beispiel Afghanistans verdeutlicht werden soll.

Sebastian Rausch

Dienstag, 12. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Trift 20, Saal

Die Teilnahme ist kostenfrei

CE1206

Wirtschaftsspionage - Unternehmen im Visier der Nachrichtendienste



In Zusammenarbeit mit dem Wirtschaftsschutz - NDS Ministerium für Inneres und Sport

Wirtschaftsspionage ist die staatlich gelenkte oder gestützte, von fremden Nachrichtendiensten ausgehende Ausforschung von Wirtschaftsunternehmen und Betrieben. Ausspähungsobjekte sind nicht nur Großkonzerne, auch kleinere Unternehmen mit hohem Know-how stehen im Visier fremder Nachrichtendienste.

Anhand von dokumentierten Fällen informiert die Abteilung Wirtschaftsschutz über nachrichtendienstliche Vorgehensweisen und Schutzmöglichkeiten.

Andreas Bertram, Polizeihauptkommissar
Donnerstag, 18. April, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

Gebühr: 9,00 €

CE1207

Internetkriminalität und Gefahren im Netz

In Zusammenarbeit mit der Polizeiinspektion Celle

Das Internet ist eine schöne und nützliche Einrichtung, birgt aber auch eine Vielzahl von Gefahren. Der Vortrag soll über diese Gefahren informieren und dadurch helfen, sich zu schützen und finanziellen Schäden durch Schadsoftware vorzubeugen. Die Aufklärung der Tatbestände und die Verfolgung der Täter gestaltet sich wegen der globalisierten Internetkriminalität als schwierig.

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt

Dienstag, 5. März, 18.30 - 20.45 Uhr

VHS, Trift 20, Saal

Die Teilnahme ist kostenfrei

Wir bitten um vorherige Anmeldung



Web 2.0 und neue Medien siehe auch Bereich EDV

CE1208

Active in Society: Teil haben - Teil sein Mach mit bei der „Werkstatt der Ideen“ Für Jugendliche und junge Erwachsene 15-21 Jahre



In Zusammenarbeit mit dem Projekt „Entrechtung als Lebenserfahrung“ der Stiftung niedersächsische Gedenkstätten

Wie beteiligst Du Dich in Celle und in unserer Gesellschaft? Können sich alle beteiligen und alle Teil von Gesellschaft sein? Wo liegen Hindernisse? Was sind Deine Ideen für bessere Beteiligungs- und Teilhabemöglichkeiten für Jugendliche und junge Erwachsene?

Zusammen mit anderen Jugendlichen kannst du Ideen entwickeln, was sich verändern soll. Wir möchten in der Ideenwerkstatt Deine/Eure Kritik, Vorschläge und Ideen herausarbeiten, diese öffentlich präsentieren und diskutieren und bei Interesse bis zu den Sommerferien das eine oder andere kleinere Projekt mit euch umsetzen.

Neugierig?

Dann komm zum 1. Treffen der „Werkstatt der Ideen“ und bring, wenn Du magst Freunde/Innen mit.

Bernd Grafe-Ulke

Freitag, 8. Februar, 16.00 - 19.00 Uhr

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Die Teilnahme ist kostenfrei

Wir bitten um vorherige Anmeldung

Die Oberschule III zu Gast in der VHS



PROJEKTE

greifen den aktuellen gesellschaftliche Bedarf auf

PROJEKTE

für ein Mehr an Miteinander

PROJEKTE

schaffen neue Impulse

SEIT DREI JAHREN BETEILIGT

SICH DIE VHS CELLE AM

BUNDESPROGRAMM

„TOLERANZ FÖRDERN-KOMPETENZ STÄRKEN“

WELCHE PROJEKTE HABEN WIR

DURCHFÜHRT:

- DEUTSCH FÜR BLEIBEBERECHTIGTE UND FLÜCHTLINGE
- INTERKULTURELLE WERKSCHULE FÜR ZUKÜNFTIGE ERZIEHERINNEN
- FACHTAG „FIT FÜR TOLERANZ UND VIELFALT“

Gefördert im Rahmen des Bundesprogramms „TOLERANZ FÖRDERN - KOMPETENZ STÄRKEN“.



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Rund um den Garten

CE1301

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen?

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Dienstag, 12. März, 18.30 - 21.30 Uhr

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 11,00 €

CE1302

Der Motorsägenführerschein für Brennholzelbstwerber Modul I-III

Der Kurs startet mit einem Theorieteil am Freitag. Dort lernen Sie u.a. die Gefahren beim Umgang mit der Motorsäge, Fälltechniken und die Aufarbeitung liegenden Holzes kennen.

Im Praxisteil am Samstag fällen Sie selbstständig einen Baum, arbeiten diesen auf

und zersägen einen unter Spannung liegenden Stamm.
Kettensägen für den Praxisteil werden bei Bedarf gestellt.
Teilnehmende müssen mindestens 18 Jahre alt sein und frei von körperlichen Gebrechen.

Schutzkleidung für den Praxisteil ist mitzubringen (Schutzhelm mit Gesichtsschutz und Gehörschutz, Handschuhe, Schnitzschutzhose und Sicherheitsschuhe).

Rene Kellner, Gärtnermeister

Freitag, 8. März, 19.00 - 21.15 Uhr

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Samstag, 9. März, 8.30 - 15.30 Uhr,

Treffpunkt: Eschede, Heeseloh 6

(12 UStd.)

Gebühr: 78,00 € (inklusive Lernmittel)

Rund ums Haus

CE1401

Sachwerte sichern Ihr Vermögen

Der Weg zum eigenen Heim

Seit der Wirtschaftskrise sind Sachwerte noch interessanter geworden. Eine Immobilie bietet entsprechend gute Sicherheit. Die Zinsen sind immer noch niedrig und die monatliche Belastung oft nicht viel höher als die Miete.

Themen:

- Planungs- und Baukosten
- Bauverträge und ihre Tücken
- Staatliche Förderung
- Finanzierungsvarianten und -möglichkeiten
- Informationen zu Bewertung von Gebrauchtimmobilien
- Infos zu Sanierung und Umbau
- Geld verdienen mit dem Dach: Photovoltaik

Hans-Joachim Klemm

Andreas Fischer

Samstag, 16. Februar, 9.00 - 16.30 Uhr

(8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 32,00 €

CE1402

Kleiner Einsatz - große Wirkung Wohnideen für jeden Geldbeutel



Tipps und Tricks für eine pfiffige Raumgestaltung, die sich anpasst. Wie arrangiere ich Accessoires und Bilder?

Inhalte:

- Wie Sie aus Ihren Ideen Konzepte machen
- Gestaltungsrichtlinien - ganz einfach
- Das Zusammenspiel von Farben, Formen und Materialien
- Wie arrangieren Sie Accessoires: Nippes, Bilder & Co

Bitte Schreibutensilien und eventuell Fotos der eigenen 4 Wände mitbringen.

Susanne Schreiber-Beckmann, Interior-Designerin

Montag, 18. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, v. k.

Gebühr: 9,00 €

CE1403

Altes Haus wird wieder jung!

Lust und Last - selten liegen die beiden so nah zusammen wie bei einem alten Haus. Irgendwann werden Reparaturen und Modernisierungsmaßnahmen fällig und als Hausbesitzer steht man vor kostspieligen Entscheidungen.

- Was gilt es zu beachten bei Altsanierungen?
- In welcher Reihenfolge wird eine Sanierung durchgeführt?
- Wie vermeide ich Folgeschäden, wie Feuchtigkeit und Schimmelpilzbildung?
- Wie saniere ich, damit auch die Betriebskosten in Zukunft im bezahlbaren Rahmen bleiben?
- Reicht auch eine Innensanierung?
- Und wie sieht das Ganze im denkmalgeschützten Haus aus?
- Gibt es gesetzliche Vorgaben, Beratungsmöglichkeiten und Fördermittel, wenn ich etwas mache?

Heike Koenig, Dipl.-Ing. Architektin, Energieberaterin nach BAFA und zertifizierte Passivhausplanerin

Mittwoch, 10. April, 18.30 - 20.45 Uhr

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 9,00 €

CE1404

Schimmel



Seit über 60 Jahren

Baxmann

E.+J. Raffalski
Helmut Baxmann Heizungsbau GmbH

Wir orientieren uns an den Bedürfnissen des Menschen nach

Wärme - Luft - Wasser

und sorgen für ein behaglicheres, schöneres und sicheres Leben.

**Heizung-Lüftung-Klima-Sanitär
Planung-Ausführung-Service**

Fuhrberger Straße 129 – 29225 Celle
Telefon (05141) 94970
Telefax (05141) 949723
E-Mail: info@baxmann-heizung.de
Internet: www.baxmann-heizung.de

Unsere Wohngebäude werden immer besser gedämmt und immer luftdichter gebaut. Gut und richtig gedämmte Wände erhöhen die Behaglichkeit, sparen Energie und helfen, Schimmelpilzbildung zu vermeiden.

- Wie entsteht Schimmelpilz und wie gesundheitsgefährdend ist Schimmel in der Wohnung?
- Wie gehe ich bei der Sanierung von Schimmelpilzbefall vor?
- Wo sind die typischen Schwachstellen im Alt- und Neubau?
- Welcher Zusammenhang besteht zwischen Schimmelpilzbildung und Nutzerverhalten?

Heike Koenig, Dipl.-Ing. Architektin, Energieberaterin nach BAFA und zertifizierte Passivhausplanerin

Mittwoch, 17. April, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 9,00 €

Technik

CE1410

Um mein Rad kümmere ich mich selbst!

Wochenendseminar

Ein Fahrrad muss gepflegt werden, damit es immer und lange einsatzbereit und verkehrssicher ist. Kleine Reparaturen und Wartungsarbeiten können Sie selbst erledigen. Das spart Zeit und Geld.

In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Rad (und vielleicht auch die Räder Ihrer Kinder) einsatzbereit halten. Dazu gehört u.a. das Einstellen von Bremsen und Gangschaltung, die Überprüfung und Reparatur der Lichtanlage und das Spannen der Kette. Darüber hinaus werden alle Fragen zur Technik und zum beschwerdefreien Radeln beantwortet.

Vergessen Sie nicht, mit Ihrem Fahrrad zu kommen! Und bitte denken Sie daran, vorhandenes Werkzeug, Flickzeug und eine Luftpumpe mitzubringen.

Claus Stahl, Zweiradmechaniker (Mitglied im ADFC)

Samstag, 4. Mai, 13.00 - 18.15 Uhr (7 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 22,10 €

CE1411

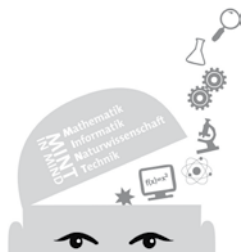
Das Handy klingelt ...

Wissenswertes rund um das „kleine Telefon“

Jeder/jede hat es ... aber vielen fehlen doch noch wichtige Hinweise und Handhabungen, um damit umzugehen. Im ersten Teil wird Ihnen erläutert, wie Mobilfunk funktioniert, welche Netzbetreiber und Dienstanbieter (Provider) es gibt. Im zweiten Teil üben Sie praktisch die Bedienung Ihres Handys und lernen dabei die wichtigsten Funktionen kennen und nutzen.

Nicht vergessen: Bitte laden Sie den Akku Ihres Handys vor dem Seminar noch einmal auf!

Bitte bringen Sie (natürlich) Ihr Handy, das Netzladegerät, das Benutzerhandbuch (wenn noch vorhanden) sowie die Telefonnummer und die PIN (stehen im Schreiben Ihres Netzanbieters mit dem Ihnen



Wissenschaft die Wissen schafft

MINT-Fächer in den Fokus genommen:
Mathematik als Wissenschaft
und spannende Logikanwendung

Der Mathetag
am Samstag 6. April 2013
10:00 - 16:00 Uhr
im VHS-Campus, Trift 20, 29221 Celle

Ein Begleitprogramm ist in Planung!

Ausführliche Informationen ab Februar/März in der VHS-Geschäftsstelle! Kontakt: Liliane Steinke, VHS-Leitung,

Tel: 05141-9298-22

Kooperation mit der Stiftung NiedersachsenMetall
Beantragt im Rahmen der InnovationsSummerschool, gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Wirtschaft und Verkehr

die Telefonkarte zugesandt wurde) und eine neue Guthabenaufgeladene Karte, wenn Sie einen Guthabenvertrag (Prepaid) besitzen, mit.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt
freitags, ab 1. März, 16.00 - 19.00 Uhr,
2 Termine (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 26,00 €

Recht

CE1501

Elternzeit - praktische und rechtliche Fragen

Inhalte:

- Voraussetzungen der Elternzeit
- Dauer
- Auswirkungen auf das Arbeitsverhältnis
- Elternzeit und Urlaubsansprüche
- Verkürzungen/Verlängerungen
- Kündigung während der Elternzeit

Dr. Hans Holly

Dienstag, 12. März, 18.30 - 20.45 Uhr
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €



in Hambühren:
„Wenn Zwei getrennte
Wege gehen“

WA1502

Organspende schenkt Leben Antworten auf wichtige Fragen

Das Thema Organspende ist aktuell und brennend. Jährlich werden in Deutschland 4.000 Organe verpflanzt. Auf der Warteliste stehen jedoch 12.000 Patienten, die dringend lebenswichtige Organe benötigen. Und jeder von uns kann schon Morgen ebenfalls auf dieser Liste stehen. Es ist Zeit, Verantwortung zu übernehmen und sich als Organspender zur Verfügung

zu stellen. Da ein solcher Schritt mit vielen Ängsten und noch mehr Fragen verbunden ist, sollen im Seminar möglichst viele Antworten gegeben werden. Dabei sollen ethnische, moralische, medizinische, rechtliche und praktische Aspekte beleuchtet und auf Ängste und Vorbehalte eingegangen werden.

Friedrich Schwanecke, Berufsbetreuer

Dienstag, 19. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr
(4 UStd.)

4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
Gebühr: 12,00 €

CE1502

Erbrecht kompakt

Gesetzliche Erbfolge und NEUES Pflichtteilsrecht

Nach einer Einführung in das gesetzliche Erbrecht und das neue Pflichtteilrecht wird anhand von praktischen Beispielen der Erbgang in den einzelnen Ordnungen dargestellt.

Inhalte:

Erbschaftsteuer und Nachfolgeplanung, Testamenterrichtung und -gestaltung, Testamentvollstreckung und Erbauseinandersetzung, Erbverzichte und Pflichtteilsrecht.

Kursziel ist, dass jeder Teilnehmende wirksam ein Testament errichten kann.

Dr. Markus Klemmer

dienstags, ab 19. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 22,00 €

CE1503

General- und Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung

Eine Vorsorge für den Eintritt der Betreuungsbedürftigkeit ist ein Thema für Jung und Alt. Vieles kann zu einer Betreuungsbedürftigkeit führen: ein Unfall, eine Erkrankung, das Alter. Wie kann für

einen solchen Fall vorgesorgt werden, damit eine nahe stehende Person die Betreuung übernimmt und nicht ein vom Gericht bestellte/r fremde/r Betreuer/in? Was soll bei einer unheilbaren Erkrankung geschehen, wenn man sich nicht mehr äußern kann oder seine Urteils- und Entscheidungsfähigkeit verloren hat? Die Patientenverfügung ist eine entsprechende Anweisung an die behandelnden Ärzte.

Jan Dormann, Rechtsanwalt und Notar

Donnerstag, 7. März, 19.15 - 21.30 Uhr

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 9,00 €

Pädagogik / Psychologie

Programmbereichsleitung:

Tessa Twele

CE1701

„Ichlinge“ – Warum unsere Kinder keine Teamplayer sind

**Das neue Buch von Dr. Stephan
Valentin**



Dem anderen zuhören, ihn ausreden lassen, nicht dazwischen reden, seine eigenen Bedürfnisse zurück stecken – das fällt vielen Kindern heutzutage schwer und in Kitas und Schulen wird es immer mehr zum Problem, dass Kinder sich oft nur schwer an Regeln und Grenzen halten können.

Auch in der Familie haben Kinder mehr und mehr das Sagen und scheinen den Eltern ebenbürtig.

Das „Ich“ steht im Vordergrund.

Doch „Ichlinge“ werden nicht als solche geboren, sie sind Produkte äußerer Faktoren. Ist es der stetig wachsende Einfluss von Bildschirmmedien und Videospielen? Welche Rolle spielt der aktuelle Förderwahn, der schon vor der Geburt des Kindes beginnt? Oder sind der heutige Erziehungsstil und die mangelnde Fähigkeit zur Empathie ausschlaggebend?

Dr. Stephan Valentin geht in seinem neuen Buch „Ichlinge – Warum unsere Kinder keine Teamplayer sind“ auf diese Fragen ein und stellt seine Thesen vor.

Ein informativer und spannender Abend erwartet Sie!

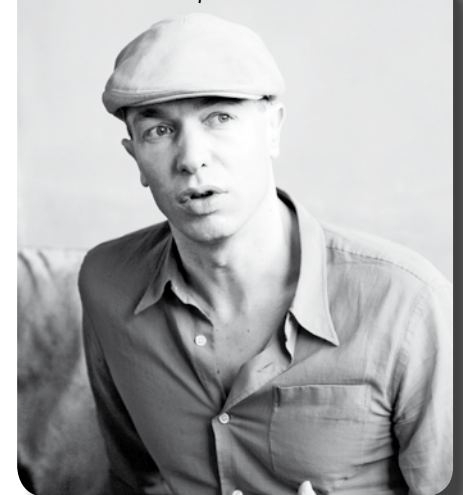
Dr. Stephan Valentin, Diplom-Psychologe,
Schriftsteller, Dehnbuchautor

Mittwoch, 10. April, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

Gebühr: 15,00 €

Dr. Stephan Valentin



CE1702

Das Gehirn als Schatztruhe Wunschzettel: Was brauchen Kinder

„Nicht für die Schule, sondern für's Leben lernen wir“. Könnte Leben mehr sein als der Wettbewerb nach guten Zensuren?

Wir Menschen haben ein Gehirn, das unseren Körper zu erhalten weiß – wie im Schlaf. Mit Kindern einzelne Fähigkeiten des Gehirns zu trainieren, möglicherweise zu einem Zeitpunkt, an dem die anatomische Reife dafür noch gar nicht da ist, erzeugt Druck, nimmt eigene Gestaltungslust, macht Frust. Dies kann dann früh in eine Lebenserfahrung münden, bei der all das verloren geht, was das Leben so schön kostbar macht.

In diesem Seminar laden wir Sie ein, Beweglichkeit, Kinderspiele und Lernen einmal daraufhin zu erforschen, welche Erfahrungen und fächerübergreifenden Lebenserkenntnisse sich Kinder dabei erschließen könnten. Dazu kann es nicht schaden, wenn wir uns als Erwachsene an unsere eigenen Kindräume erinnern, uns auf Augenhöhe mit Kindern begeben und dabei gelegentlich in die Hocke gehen. Dann könnte aus ihrem Gehirn eine Schatztruhe werden, die wachsen darf.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke mit. Denken Sie auch an etwas zu essen und zu trinken für eine kleine Pause zwischendurch.

Sabine Bahnemann, Feldenkrais-Lehrerin

Sonntag, 5. Mai, 10.00 - 13.45 Uhr (5 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 17,00 €

**Klangvolle Entspannung
speziell für Pädagogen/-innen siehe Bereich
Entspannung,
Kurs-Nr. CE4317 / Gesundheit,
siehe auch Beruf und
Qualifizierung vhsConcept
Lehrgänge**



CE1703

Rituale des Neubeginns – ein neues JA!

„In der Mitte der Nacht, wenn sie am dunkelsten ist, beginnt der neue Tag“ – sagt ein Sprichwort.

In diesem Seminar setzen wir uns auf vielfältige Art mit dem Thema LebensUMBRUCH auseinander.

Etwas geht zu Ende, was mit Schmerz, Trauer, Desorientierung u.a. verbunden ist, oft begleitet von dem vergeblichen Versuch, es festhalten zu wollen. Immer wieder muss etwas sterben, um Platz zu machen für das Neue.

Das einzig Beständige ist das Neue. Rituale und rituelle Schritte, bewusste Trauerarbeit, das Annehmen des Schmerzes und des Loslassen (müssens) können hier helfen, den Lauf der Veränderung und Erneuerung des Lebens anzunehmen und ihn positiv für sich zu erleben und aktiv auszugestalten. So können wir den Verlust – das Ende von etwas – als Chance für Neues, Besseres begreifen und nutzen.

Ein neues Jahr, ein neues JA!

Gern können Sie die Mittagspause gemeinsam in der VHS verbringen. Denken Sie dran, etwas zu essen und trinken mitzubringen.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach

Samstag, 23. Februar, 10.00 - 18.00 Uhr (9 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum

Gebühr: 27,00 €

CE1704

Eltern-Kind oder Kind-Eltern Beziehungen

vom Stress befreien

ein Wochenendseminar für Eltern mit
erwachsenen Kindern

„Mit ihm oder mit ihr ist es immer stressig“ ... das wird im Zusammenhang mit Kindern oder Eltern oft geäußert. Und – oft führt dies auch zu ungewollten Trennungen oder wenig Begegnungen.

Das Seminar möchte dazu beitragen, die anstrengenden und Kraft zehrenden Energien über Selbsterfahrung und in der Aufstellungen neu zu erfahren. Vielleicht kann dann ein unkompliziertes, zufriedenes und liebevolles Miteinander leichter gelebt werden.

Lucie Philipp-Eger, Gestalttherapeutin,
Ausb. in Integraler Aufstellungsarbeit und
Körperarbeit

Samstag, 23. Februar, 10.00 - 18.00 Uhr (9 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 27,00 €

CE1705

Familienaufstellungen dynamisch – kraftvoll – klar

Das dynamische und authentische Aufstellungsseminar bietet die Möglichkeit,

- Konflikte in der Familie, im Beruf, in der Partnerschaft aufzulösen,
- Probleme zu klären und seelischen Ausgleich zu erfahren,
- kraftvolle Entscheidungen zu treffen und unser wahres Potential zu entfalten.

Das dynamische Aufstellungsseminar bietet Methoden der Selbsthilfe an. Dabei schauen wir das an, was bisher gescheut wurde und lösen belastende Verstrickungen und Glaubenssätze.

Wir entdecken, welche großartigen Stärken und Talente uns zur Verfügung stehen.

Rolf Blum, Reiki Lehrer, systemischer Coach

Samstag, 27. April, 10.00 - 18.00 Uhr (9,3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 27,00 €

CE1706

Mut für Paarbeziehungen ein Wochenendseminar für Singles

Oft ist der Wunsch nach einem neuen Partner, einer neuen Partnerin vorhanden. Damit es aber nicht nur ein Traum bleibt – „Ich hätte ja Lust, aber ...“ – braucht es eine klare Zielausrichtung.

In diesem Seminar können individuelle Antworten gefunden werden, wie sich jeder Teilnehmende ohne „Wenn und Aber“, achtsam im Umgang mit sich selbst und mit einem klaren JA für diesen Wunsch einsetzen kann. Über Wahrnehmungs- und Selbsterfahrungsübungen kann jede/r neue Handlungsspielräume entdecken und sich damit mutig und sensibel für eine Partnerschaft öffnen.

Lucie Philipp-Eger, Gestalttherapeutin,
Ausb. in Integraler Aufstellungsarbeit und
Körperarbeit

Samstag, 9. März, 10.00 - 18.00 Uhr (9 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 27,00 €

CE1707

Wenn Liebe krank macht

Ein Abend über Beziehungsabhängigkeit, Flucht aus der Einsamkeit und über die Angst, verlassen zu werden.

Wir schauen uns gemeinsam die Suche nach den ureigensten Bedürfnissen eines jeden Menschen an. Wie kann das zur Sucht werden? Was sind die möglichen Gründe dafür und welche Wege gibt es, zu einer gesunden Selbstliebe zu gelangen, die uns befähigt, wirklich befriedigende und erfüllende Beziehungen einzugehen oder zu führen?

Svenja Osterberg, HP für Psychotherapie,
Hypnosetherapeutin

Dienstag, 16. April, 18.30 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 9,00 €

Gewaltfreie Kommunikation

CE1708

Worte sind Fenster oder Mauern

Ein Einstieg in die Gewaltfreie
Kommunikation

„Wir können das Leben wundervoll oder leidvoll für uns und für andere machen, je nachdem, wie wir denken und kommunizieren“. (Marshall B. Rosenberg)

Marshall Rosenberg entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) um Menschen zu unterstützen, sich sowohl friedvoll als auch kraftvoll für ihre Interessen in allen Lebensbereichen einzusetzen.

Sprache macht unsere Haltungen dem anderen gegenüber sichtbar und bestimmt, ob wir in Verbindung oder Trennung kommen.

Sie lernen mitzuteilen:

- was Sie beobachtet haben, was der Auslöser des Konfliktes war
- wie es Ihnen geht, wie Sie sich fühlen
- was Sie brauchen, Ihr Bedürfnis, damit Sie sich wohl fühlen und
- Sie formulieren Bitten, ohne Forderungen zu stellen.

Dadurch gelingt eine wertschätzende, wohlwollende Kommunikation ohne Bewertungen, Verurteilungen, Vergleiche und Schuldzuweisungen.

In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen der GFK, die vier Schritte (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) und die Empathie.

Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation“ – Marshall B. Rosenberg, Jungfermann Verlag

Thomas Otremba, Geoinformatiker; Trainer
für GFK

Gudrun Otremba, Kindergartenleiterin,
Trainerin für GFK

Freitag, 8. Februar, 18.00 - 21.00,

**Samstag, 9. Februar, 10.00 - 18.00 Uhr
(13 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 38,00 €

CE1709

Worte sind Fenster oder Mauern

Lern- und Übungsgruppe / Aufbau
Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

In dieser Gruppe lernen und üben Sie die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg praktisch anzuwenden. Sie finden einen geschützten Raum zum Austausch, zum Vertiefen und zum Probieren. Gewaltfrei steht hier für „frei von verletzender Wirkung“, „lebensfördernd“, „einfühlend“. Geben und Nehmen wird als fließender Prozess gesehen. Bitte melden Sie sich für die Übungsgruppe nur an, wenn Sie bereits ein Buch über die Methoden gelesen oder ein GFK Seminar (siehe CE1708) besucht haben.

Die Gruppe trifft sich 14-tägig.

Literaturempfehlung: „Gewaltfreie Kommunikation“ – Marshall B. Rosenberg – Junfermann Verlag

Thomas Otremba, Geoinformatiker; Trainer für GFK

Gudrun Otremba, Kindergartenleiterin, Trainerin für GFK

mittwochs, ab 13. Februar,

19.30 - 21.45 Uhr, 4 Abende (12 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 35,00 €

CE1710

Emotionale Intelligenz

Unsere stark leistungs-, außen- und zielorientierte Gesellschaft nimmt wenig ernst, was uns doch als Mensch vor allem bewegt: UNSERE GEFÜHLE.

Vielen Menschen ist wenig „emotionale Lebenskunst“ beigebracht worden. Aber was ist das Leben (wert), ohne zum Beispiel das wirkliche Zulassen und Fühlen von Freude und Liebe?!

Die scheinbar „negativen“ Gefühle Wut, Angst, Schmerz werden meist verdrängt und heraus kommt ein zum Teil von sich selbst getrennter Mensch.

Wir müssen uns auf alle Gefühle einlassen können, um emotional lebendig, authentisch, offen und kräftig sein zu können.

In diesem Seminar werden wir uns mit allen fünf Grundgefühlen befassen, werden sie vorsichtig und liebevoll, theoretisch und praktisch erforschen, sie tiefer kennen und verstehen lernen.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach

Samstag, 1. Juni, 10.00 - 18.00 Uhr (9 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 27,00 €



CE1702

„Das Gehirn als Schatztruhe“

CE1703

„Rituale des Neubeginns“

Bereich Beruf und

Qualifizierung

CE1711

Es muss sich etwas ändern ... Impulse für neue Zukunftsperspektiven

Sie denken über Veränderungen in Ihrem Leben nach, über anstehende Entscheidungen? Sie sind unzufrieden mit Ihrer momentanen Lebenssituation und auf der Suche nach mehr Lebenszufriedenheit? Ihnen ist klar, dass dafür Veränderungen nötig sind – die Frage ist nur, wie und wo und auch wann damit beginnen.

Dieser Workshop möchte Ihnen Anstoß geben, neue Sichtweisen aufzudecken. Er eröffnet Ihnen Möglichkeiten, Impulse für die ersten Schritte zu erarbeiten auf dem Weg DER MENSCH zu werden, der Sie noch nicht zu sein wagen. Bitte bringen Sie ganz viel Neugierde mit ...

Andrea Stüber, Systemischer Coach (DGfC),
Prozessbegleiterin

Mittwoch, 13. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 9,00 €

CE1712

Was treibt mich an?

Was ist der Motor für mein Tun, sowohl im Job als auch privat? Und – was macht mich zufrieden oder bin ich oft mit mir im Zwiespalt? Erkenne ich widersprüchliches Denken und Handeln?

Hier geht es darum, Klarheit und Zufriedenheit im eigenen Tun und Handeln zu finden und energievoll die work-life-balance zu entdecken oder wieder zu finden.

Janka Macke, Unternehmensberaterin & Coach

donnerstags, ab 4. April, 18.30 - 20.00 Uhr,

3 Abende (6 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 17,00 €

Welt der Gedanken

CE1713

Die Macht der Gedanken

Stärke im Beruf und Alltag

Kennen Sie das? Nach einem Arbeitstag dreht sich das Gedankenkarussell und Sie denken weiter über viele Angelegenheiten nach, ohne es zu wollen.

Entrümpeln Sie einfach mal den Alltag im Kopf, so dass Sie wieder Raum frei machen für ihre gewünschten Gedanken. Sie dürfen selbst bestimmen, was und wie Sie denken und leben wollen.

Und – wie können wir die Gedankenkraft positiv nutzen und aus Gedankenfallen austeigen?

Die Grundzüge des Zusammenspiels aus Gedanken, Gefühlen, Erlebnissen, Vererbung ... als Prägung unserer Individualität werden aufgezeigt.

Eine sehr kraftvolle Selbsthilfetechnik des Akupunkturklopfens (MET/EFT) werden Sie kennen lernen, um Möglichkeiten zu haben, die Gedanken zu steuern.

Dr. Isa Bredemeier, Dipl. Biologie,

Heilpraktikerin f. Psychotherapie

Samstag, 6. April, 10.00 - 17.00 Uhr

(8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 25,00 €

CE1714

Heilende Gedanken

Dieses Seminar wird eine Reise in die eigene Gedankenwelt. Was denkt „es“ eigentlich in mir und wie beeinflusst mein intuitives Denken meine Handlungen?

Verschiedene Übungen leiten dazu an, nach Innen zu schauen und Gedanken bzw. Glaubenssätze aufzuspüren, die uns nicht gut tun und diese auf ihre Richtigkeit zu überprüfen.

Ebenso werden Impulse gegeben, wie ein konstruktives Umgehen mit persönlichen Gedankenmustern möglich sein kann.

Das Seminar ersetzt keine Therapie, sondern bietet Informationen sowie Hilfe zur Selbsthilfe.

Es wird in aufeinander aufbauenden Schritten das Loslassen geübt. Es gilt, an zu schauen, was bereits gut ist in unserem Leben und Schritte kennen zu lernen, uns selbst anzuerkennen – so wie wir sind.

Der Augenblick der Kraft liegt immer in der Gegenwart.

Margot Müller, HP Psychotherapie

montags, 4. und 18. Februar, 4. März, 15.

und 29. April, 13. Mai, 3. Juni, jeweils von

19.00 - 22.00 Uhr (28 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 77,00 €

CE1715

Ängste, Phobien und Panikattacken

Angst ist etwas völlig Normales und führt in gefährlichen Situationen zu erhöhter Aufmerksamkeit und Handlungsbereitschaft. Zuviel oder unbegründete Angst bewirkt das Gegenteil. Sie lähmt und wird von allerlei unangenehmen körperlichen Symptomen begleitet. Die Lebensqualität wird fortschreitend erheblich eingeschränkt.

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Formen der Angst. Wir beleuchten die möglichen Ursachen und Auslöser. Wir besprechen die möglichen psychischen, sozialen und gesundheitlichen Folgen von Angststörungen. Erläutert werden verschiedene Therapieansätze und weitere Maßnahmen zur Verbesserung und/oder Wiedererlangung der Lebensqualität. Der Abend ist eine Informationsveranstaltung und kann eine Therapie bzw. persönliche Beratung nicht ersetzen.

Svenja Osterberg, HP für Psychotherapie,
Hypnosetherapeutin

Dienstag, 19. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 9,00 €

Fortbildungen im Bereich Biografiearbeit, Trauerbegleitung

CE1716

Was ist eigentlich (m)eine Biografie?

Die Biografie, die eigene oder auch die einer anderen Person, ist immer eine Auseinandersetzung mit dem Leben. Biografien gehen durch die Zeit, sie beginnen aber im Hier und Jetzt.

Theoretische Ansatzpunkte bieten Aspekte, um sich selbst und andere besser verstehen zu können.

Bitte geben Sie – wenn möglich – bei Ihrer Anmeldung das Geburtsdatum an.

Der Abend ist besonders empfehlenswert für Interessenten/-innen des Seminars „Biografiearbeit & Genogramm“.

Kordula Sommer, Dipl. Sozialpädagogin, sys-

temische Beraterin Familien- u. Sozialtherapie

Freitag, 8. Februar, 18.00 - 21.15 Uhr (4 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 12,00 €

CE1717

Biografie & Genogramm

Die Teilnehmenden erarbeiten unter Anleitung ein eigenes Genogramm (schematisch) und stellen es der Gruppe vor. Hier kann ein Blick auf besondere Aspekte (Strukturen, Muster, Funktionen und Ressourcen) gewagt werden.

Bitte bringen Sie die Daten mit, die Sie zur Verfügung haben; Geburts-, Heirats-, Sterbedaten und sonstige wichtige Informationen von Menschen aus Ihrer Familie – vielleicht auch von 3 bis 4 Generationen.

Kordula Sommer, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Beraterin Familien- u. Sozialtherapie
Samstag, 23. Februar, 10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 25,00 €

CE1718

Biografiearbeit in der Altenhilfe

ein Angebot für Fachkräfte in der Altenhilfe, für Seniorenbegleiter/innen, Betreuer/innen und für Angehörige

Die Biografiearbeit spielt mit allen prägenden Erfahrungen für das Verhalten des Menschen im Alter eine wichtige Rolle. Wir werden uns mit dem Sinn und Zweck von Biografiearbeit in der Betreuung, Begleitung und Pflege von alten und auch von demenziell veränderten Menschen auseinander setzen.

Es sollen Möglichkeiten der Umsetzung gefunden, Grenzen festgestellt und Methoden vermittelt werden, die für die Arbeit wertvoll sind.

Kordula Sommer, Dipl. Sozialpädagogin, systemische Beraterin Familien- u. Sozialtherapie
Samstag, 2. März, 10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 25,00 €

HE1000

Betreuungskraft für Demenzkranke Qualifizierung von Helfern

Für die Betreuung von Demenzkranken benötigen die Pflegedienste und Sozialstationen, die diese niedrigschwelligen Betreuungsangebote vorhalten, freiwillige Helferinnen und Helfer. Die Betreuung kann in Betreuungsgruppen, in der Tagesbetreuung oder im privaten Haushalt stattfinden. Sie wird mit einer Aufwandsentschädigung honoriert. Die Helferinnen und Helfer führen die niedrigschwelligen Betreuungsangebote mit Unterstützung und Anleitung durch eine Fachkraft durch.

Um als Helfer/-in tätig sein zu können, ist eine mindestens 20-stündige Qualifizierung vorgeschrieben, die mit diesem Kurs erfolgt. Thema des Kurses:

- Krankheitsbild der Demenz
- Erleben und Verhalten demenzkranker Menschen verstehen
- Nähe und Distanz in der Betreuung
- Biografisches Arbeiten
- Die Situation der pflegenden Angehörigen
- Das Netzwerk für Demenzkranke
- Betreuungsrecht (Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung)
- 1 ca 8 stündige Hospitation, die in den Kurszeiten nicht enthalten ist

Die Teilnahme wird mit einem Zertifikat bescheinigt.

Friedrich-Wilhelm Krebs

Freitag, 15. Februar, 15.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 16. Februar, 9.00 - 16.30 Uhr

Freitag, 15. März, 15.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 16. März, 9.00 - 16.30 Uhr (36 UStd.)

Krankenpflegeverein, Sagenförthstr. 24, Herrmannsburg
Gebühr: 99,00 €

CE1719

Trauerbegleitung mit Märchen

mit der Autorin Jana Raile eine Zusammenarbeit mit der Hospiz-Bewegung Celle



Einen Sterbenden zu begleiten oder sein Fortgehen zu verarbeiten, ist eine seelische Herausforderung, so groß, dass Worte es nicht fassen können.

Märchen beschäftigen sich mit den „unlösbaren Aufgaben“ des Lebens. So verwundert es nicht, dass Tod und Trauer in ihnen direkt oder indirekt eine entscheidende Rolle spielen.

Die über Jahrhunderte gereiften Märchen sprechen die Bildsprache unserer kollektiven Seele und bringen zum Ausdruck, was uns auf dem Herzen liegt und in der Seele brennt, doch – nicht in Worte gefasst werden kann.

Märchen spenden Trost und geben Halt.

In diesem Seminar lernen wir die Wirkungsweisen der Märchen und ihre Einsatzmöglichkeiten in der Trauer- und Sterbebegleitung kennen. Wir machen uns vertraut mit den Urbildern der Märchen, lernen Erzähl- und Vorlesepraktiken und erleben praxisnah die Kraftquelle Märchen für Betroffenen und Begleitende.

Inhalte:

- Bildbetrachtung von Märchen
- Bedeutung von Märchen für die Trauer- und Sterbebegleitung
- Tipps im Einsatz von Märchen je nach Altersstufe
- praxisnahe Anleitung für die Trauer- und Sterbebegleitung.

Jana Raile ist hauptberuflich Erzählerin. Märchen begleiten sie seit ihrer Jugendzeit und wurden für sie zum Wegweiser.

Ihr erstes Buch „... und wenn sie nicht gestorben sind“ befasste sich schon mit dem Thema Märchen als Wegbegleiter für Abschied, Tod und Trauer. Durch langjährige Seminarerfahrungen und eigene Trauererlebnisse nahm sie das Thema wieder auf und veröffentlichte 2011 das Buch „Trauerbegleitung mit Märchen“.

Jana Raile, Autorin, Erzählkünstlerin

Samstag, 1. Juni, 10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

Gebühr: 40,00 €

Philosophie

CE1801

Klassiker der Philosophie

Philosophie als Lebenskunst

Bildungsurlaub in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Was bedeutet eigentlich Philosophie? Was denken Philosophen über das Leben, über Sinn und Glück, über die Widrigkeiten des Alltags? Was meint Kant, wenn er den „Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit“ proklamiert? Und wie begründet der Philosoph Erich Fromm seine aktuelle These von der Philosophie als Lebenskunst?

Neben herausragenden Philosophen der Antike (Sokrates, Platon, Epikur) kommen auch bedeutende Denker der Moderne zu Wort (Gadamer, Kant, Nietzsche, Fromm, Dalai Lama). Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten.

Ein Reader mit philosophischen Texten wird im Seminar bereitgestellt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Prof. Dr. phil. habil. Peter Moritz, Philosoph
mittwochs - freitags, 6. Februar - 8. Februar, 9.30 - 16.45 Uhr, 3 Tage (24 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 93,50 € (inklusive Skripte)



**„Die politischen Denker der Republik“ -
siehe Bereich Politik**

CE1802

Lektürekurs: Analytische Philosophie

Analytische Philosophie gilt als „schwierig“. Doch hat sie gerade den Anspruch, philosophischen Problemen in möglichst klarer Sprache nachzugehen! Dabei kreist sie nicht um das Werk einzelner „großer Denker“, sondern sie versucht Fragen sowohl anhand ihrer Formulierung als auch unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse zu diskutieren. Dies soll an einzelnen Aufsätzen (z.B. von Frege, Russell, Bieri) deutlich werden.

Dr. Claus Schlaberg

mittwochs, ab 20. Februar,

16.30 - 18.00 Uhr, 5 Nachmittage (10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 20,00 € (inkl. Skripten)

CE1803

Strafe und Notwehr als Fragen der Rechtsphilosophie

Strafe und Notwehr stellen Rechtsphilosophie und Ethik seit jeher vor eine erhebliche theoretische Herausforderung. Was ansonsten als unbedingt verboten gilt, ist als Strafe oder als Notwehrhandlung plötzlich gestattet. So ist etwa die Tötung eines Menschen in Situationen der Notwehr oder der Nothilfe erlaubt, ja unter Umständen sogar moralisch geboten. Strafe wiederum bedeutet eine Einschränkung der Handlungs- und Bewegungsfreiheit, die in anderen Situationen legitimer Weise nicht vorgenommen werden dürften. Die grund-

sätzliche Legitimität von Strafe und Notwehr bzw. Nothilfe ist kaum ernsthaft bestritten. Die Meinungen über den Grund dieser Legitimität gehen jedoch deutlich auseinander. Vor diesem Hintergrund werden klassische Autoren wie Thomas von Aquin, Hegel, Kant und Feuerbach und neuere Beiträge aus dem angelsächsischen und dem deutschen Diskurs vorgestellt.

Dr. Dieter Budde, Staats- und Sozialwissenschaftler

Dienstag, 16. April, 18.30 - 20.45 Uhr

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 9,00 €

CE1804

Der Tolle Mensch

**Die Philosophie Friedrich Nietzsches
Wochenendseminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover**

Welche Stellung nimmt der Mensch im Kosmos ein? Wohin strebt der Mensch? Und warum behauptet ausgerechnet der Philosoph Friedrich Nietzsche: „Gott ist tot!“

Nietzsche zählt zu den schillerndsten Persönlichkeiten der Philosophiegeschichte - ein Querdenker, hochintelligent, seiner Zeit weit voraus und höchst umstritten! Nietzsche reflektiert sowohl den Weltlauf als auch das Individuum bis in die tiefsten Tiefen menschlicher Existenz hinein - um am Ende den vielzitierten „Übermenschen“ zur Geltung zu bringen. Wir werden die Biographie Nietzsches und seine Stellung zum weiblichen Geschlecht ebenso erörtern, wie die Aktualität seiner provozierenden Aphorismen. Das Seminar richtet sich besonders an Teilnehmende, die bislang noch keine oder erst wenig Berührung mit der Philosophie hatten. Ein spannender philosophischer Filmbeitrag über Nietzsche rundet unsere Einführung ab. Textauszüge aus Nietzsches Werk werden zur gemeinsamen Lektüre im Seminar ausgehändigt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Prof. Dr. phil. habil. Peter Moritz, Philosoph

Sonntag, 28. April, 10.30 - 18.45 Uhr (10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3

Gebühr: 35,00 €

(+ 2,00 € für Skripte, die im Kurs zu entrichten sind)



„Was treibt mich an“ CE1712

CE1805

Marx und Marxismus

Der Marxismus ist historisch zu den Akten gelegt - so eine gängige Auffassung, für die es gute Gründe gibt. Zugleich lässt sich in diesen Zeiten der Krise und der Krisendiskurse eine zaghafte, aber unübersehbare Wiederkehr grundsätzlicher Reflexionen auf die politische Ökonomie beobachten, die den Bezug auf Marx nicht scheut. Im Zentrum des Vortrags stehen daher grundlegende Texte von Karl Marx. Ferner werden anschließend Texte der orthodoxen (Lenin, Stalin) wie auch der unorthodoxen Rezeption (Fromm, Gramsci, Neue Marx-Lektüre) dargestellt.

Dr. Dieter Budde, Staats- und Sozialwissenschaftler

Dienstag, 26. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 9,00 €

Religion

CE1806

Über die Religion von Marx und Feuerbach

Ludwig Feuerbach (1804-1872) führt in seiner Schrift „Das Wesen des Christentums“ die Religion auf ihre anthropologischen Grundlagen zurück. Der Mensch projiziert seine Wesenseigenschaften als unbegrenzte Ideale von sich weg und schafft sich somit die Götter. Umgekehrt offenbart die Religion die „verborgenen Schätze des Menschen“, was Feuerbachs Haltung zu ihr ambivalent gestaltet. Für Marx (1818-1883) hat die Religion in der Unwissenheit der unterdrückten Klasse ihren entscheidenden sozialen Ausgangspunkt.

Dieser Kurs ist als Einführung angelegt. Textauszüge werden bei Kursbeginn bereitgestellt.

Wolfram Chemnitz, M.A. Philosophie

mittwochs, ab 6. Februar, 19.30 - 21.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 41,30 €

CE1807

Über den Dialog der Religionen

Was sind die Gründe, warum es immer noch die aus religiösen Gründen entstehenden Kriege gibt? Können die drei sogenannten monotheistischen Religionen sich miteinander verstehen und verständigen? Wie verhalten sich die anderen nicht monotheistischen im Dialog? Gibt es konfliktfreie religiöse Postulate?

Wir wollen einige Phänomene der Streitigkeiten der Konfessionen und Religionen anhand geschichtlicher Ereignisse thematisieren und eine friedvolle religiöse, beziehungsweise humanistische Haltung suchen.

Masanobu Hirata, Dipl. Pädagoge

dienstags, ab 12. Februar, 19.30 - 21.15 Uhr, 3 Abende (7 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 19,30 €

CE1808

Jesus - Religion: jüdisch

Vor fast genau 100 Jahren schrieb der Theologe Wellhausen in der Einleitung zu den Evangelien „Jesus war kein Christ, sondern Jude“. Auch wenn wir dieses heute wissen, so werden wir feststellen, dass es uns durch die Überlieferung (auch durch die deutschen Bibelübersetzungen!) immer noch schwerfällt, diesen unbestreitbaren Tatbestand anzunehmen. Wir wollen uns anhand kurzer Passagen aus den Evangelien auf die Suche machen, wo in deutschen Bibelübersetzungen die Religionszugehörigkeit Jesu zum Judentum noch verwischt oder negativ gewertet wird, was im Urtext von den Verfassern der Evangelien in der Regel nicht beabsichtigt war! Wir werden gemeinsam die eine oder andere Überraschung erleben und unser Bild von Jesus sicherlich erweitern.

Wenn möglich eine gebräuchliche deutsche Bibelübersetzung mitbringen.

Peter Kuhlmann, Diplom-Theologe

montags, ab 8. April, 18.30 - 20.00 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 27,50 €



**Bereich Kommunikation /
Rhetorik siehe
Berufliche Bildung**



Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Kultur



Kunstwerkstatt IN DER VHS

arbeitet seit 2009 und bietet Kurse und Projekte zur Kreativitätsförderung von Kindern und Jugendlichen sowie gemischten Gruppen (Erwachsene + Kinder) in den unterschiedlichsten Themenbereichen an.

Neben den festen Kursen führt die Kunstwerkstatt auch Projekte besonders in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen durch.

Wir bieten auch Kurse in Abstimmung mit interessierten Gruppen (Schulen, Kindergärten, Gemeinden usw.) an.

Kontakt:

Florian Mattern

Info + Beratung Kunstwerkstatt
Tel. 05141 / 92 98-12,
E-Mail:
f.mattern@vhs-celle.de oder
info@vhs-celle.de



wann. Ich will dir zeigen, dass es auch anders geht, wie man also lose Blätter in schöne und originelle Buchform bringen kann. Selbstverständlich kannst du aber auch unbeschriebene Blätter in verschiedene Buchformen bringen.

Du kannst diesen Kurs auch mit deinen Eltern oder Großeltern besuchen. Diese müssten sich dann auch als Teilnehmer anmelden. Du selbst darfst nicht jünger als neun Jahre alt sein; kommst du in Begleitung deiner Eltern oder Großeltern, kannst du auch schon mit sieben Jahren teilnehmen.

Bitte mitbringen: Schere, Klebestift (fest), Schreibzeug

Günter Duden

Montag 18. März, Dienstag 19. März und Mittwoch 20. März, jeweils von 10.30 - 12.30 Uhr, 3 Vormittage (8 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 16,00 € (+ ca. 10 € Materialkosten, die du am ersten Vormittag mitbringen musst. Die individuelle Abrechnung erfolgt dann am letzten Vormittag.)

Kunstwerkstatt

Bitte mitbringen: Malkittel oder Oberhemd und ausreichend großes Behältnis für Wasser z.B. ein Gürkenglass

Friederike Fink, Realschullehrerin,
Kunsttherapeutin

Samstag, 23. März, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 24. März, 10.00 - 13.00 Uhr (12 UStd.)

Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 24,00 € (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind)

CE2004

Malen mit Gouachefarben für Kinder

Kursinhalt siehe CE2003

Bitte mitbringen: Malkittel oder Oberhemd und ausreichend großes Behältnis für Wasser z.B. ein Gürkenglass

Friederike Fink, Realschullehrerin,
Kunsttherapeutin

Samstag, 6. April, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 7. April, 10.00 - 13.00 Uhr (12 UStd.)

Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 24,00 € (+ Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind)

CE2005

Faszination Papier in den Osterferien „Kinder machen Bücher“

Im Laufe eines Jahres bringst du viele schöne Dinge zu Papier:

- Zeichnungen
- Kleine Geschichten
- Eigene Gedichte
- Aufzeichnungen von Ausflügen und besonderen Veranstaltungen
- Urlaubserlebnisse u.a.m.

Häufig werden diese Aufzeichnungen einfach nur gelocht und in Plastikhefter abgeheftet. Diese verschwinden dann irgend-

CE2006

Kalligrafie und Stempeltechnik in den Osterferien

(für Erwachsene und Kinder im schreibfähigen Alter)

Kalligrafie einmal anders: mit freien Formen, Schrift und (selbstgefertigten) Stempeln gestalten! Unsere Buchstaben werden gestempelt, gezeichnet und farbig ausgelegt und können mit kalligrafischen Schriften zu phantasievollen Initialen, Monogrammen, Schriftzügen oder Schrift-Bildern kombiniert werden. Ein Kurs für Einsteiger, Fortgeschrittene und Experimentierfreudige. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Viel Papier! Mindestens ein Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Transparentpapier, Bandzug-/Spitzfedern mit Halter, Filz- und Buntstifte, farbige Tinte oder Holzbeizen, Aquarell- und Deckfarben, Bleistift, Cuttermesser, Radier- oder Moosgummi zum Schneiden der Stempel, Pinsel, Wasserglas. Federn und Halter sind auch im Kurs erhältlich (3 €). Bitte nach weiteren Materialien suchen, mit denen ihr stempeln könnt.

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin

Mittwoch, 27. März, 10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)

Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 16,00 € (+ 3,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind)

CE2007

Sommer-VHS: Kalligrafische Farbspiele

Es werden verschiedene Techniken zur Gestaltung von Hintergründen für kalligrafische Texte vorgestellt. Mit Holzbeizen, Tinten und Aquarellfarben entstehen zarte oder kräftige Farbflächen, die auf verschiedenen

CE2001

Freies Malen für Kinder und Jugendliche von 3 - 17 Jahren

Die Kinder und Jugendlichen lernen eine/n neue/n Künstler/in kennen und wir malen auf einer großen Leinwand 50 x 50 cm und Papier 40 x 30 cm mit Gouachefarben.

Bernd Schröter, Künstler

Freitag, 26. April, 24. Mai und 21. Juni, jeweils von 15.30 - 18.30 Uhr, 3 Nachmittage (12 UStd.)

Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 47,40 € (inklusive Material)

CE2002

Freies Malen für Kinder und Jugendliche von 3 - 17 Jahren

Kursinhalt siehe CE2001

Bernd Schröter, Künstler

Samstag, 27. April, 25. Mai und 22. Juni, jeweils von 10.00 - 13.00 Uhr, 3 Vormittage (12 UStd.)

Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 47,40 € (inklusive Material)

CE2003

Malen mit Gouachefarben für Kinder in den Osterferien

Freies Malen mit Gouachefarben auf großen Papierformaten (50x70 oder 100x70 cm). Auch für Anfänger geeignet. Du kannst auch in Begleitung von Mama oder Papa kommen, diese müssten sich dann auch als Teilnehmende eintragen.

Papieren ganz unterschiedlich wirken und als Grundlage zum Beschreiben dienen. Mit einer Kurschrift können die Untergründe anschließend beschriftet werden.

Bitte mitbringen: Viel Papier! Mindestens ein Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Aquarellpapier, Kalligrafiewerkzeuge, farbige Tinten, Holzbeizen oder Aquarell- und Deckfarben sowie Rubbelkrepp (falls vorhanden), Bleistift, Buntstifte, feine Filzstifte, Pinsel, Wasserglas.

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin
Samstag, 27. Juli, 10.00 - 16.30 Uhr
 (8,7 UStd.)
 Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
 Gebühr: 17,30 €

Raspeln, Messer, feines und grobes Wasserscheifpapier.

Die Steine werden von der Kursleiterin besorgt. Ebenso wird Werkzeug, Öl und Schleifmaterial zur Verfügung gestellt.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin
Samstag, 9. März, 10.00 - 13.45 Uhr
 (5 UStd.)
 Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
 Gebühr: 10,00 € (+ Materialkosten von 7,00 bis 10,00 € pro Stein, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Regine von Bodenhausen
Samstag, 22. Juni, 14.00 - 18.00 Uhr
 (5,3 UStd.)
 Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
 Gebühr: 10,70 € (+ 6 € Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind)

CE2012

Sommer-VHS: Trendige Ideen selber nähen für Jugendliche zwischen ca. 11-18 Jahren

Thema: Sommer und Schwimmbad

Wir nähen eine trendige + geräumige Badetasche oder City-Shopper - je nach Geschmack und Bedarf. Wer möchte gestaltet ein passendes Kosmetiktäschchen oder ein kleines Utensilo für allerlei „Krimskrams“, was „Frau so braucht“.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe nach Wahl für Außentasche und Innenfutter, Schere, Stecknadeln, Papier, Bleistift

Regine von Bodenhausen
Samstag, 3. August, 14.00 - 18.00 Uhr
 (5,3 UStd.)
 Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
 Gebühr: 10,70 € (+ 6 € Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind)

CE2013

Fotografieren für Kinder In den Osterferien

An 2 Tagen werden wir mit viel Spaß und Experimentierfreude die Möglichkeiten unserer Kamera auszuprobieren. Dabei spielt es keine Rolle, welchen Typ und welche Ausstattung ihr habt. Vom einfachen Digitalknips bis zur digitalen Spiegelreflexkamera mit verschiedenen Objektiven (wenn Papa sie euch mal ausleiht!) ist alles möglich. Es geht um das gute Sehen bei der Aufnahme. Einmal richtig geschaut ist besser als zehnmal geknipst. Ein gelungenes Foto erhöht den Erinnerungswert und macht auch einfach mehr Spaß!

Florian Mattern
Montag, 25. März, 15.00 - 17.15 Uhr
Dienstag, 26. März, 15.00 - 17.15 Uhr
 (6 UStd.)
 Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
 Gebühr: 12,00 €

CE2014

Digitale Fotografie für Jugendliche ab 14 Jahren/in den Osterferien

Fotografieren ist superleicht. Spätestens wer seine/ihre erste digitale Spiegelreflexkamera in der Hand hatte und sich mal außerhalb des Automatikmodus bewegt hat, wird dieser Aussage mit Skepsis gegenüberstehen.

Dieser Kurs soll euch die Möglichkeiten eurer Kamera und effektive Mittel der Bildgestaltung aufzeigen.

Florian Mattern
Gemeinsame Theorie:
Montag, 18. März, 12.00 - 14.15 Uhr,
Praxis:
Dienstag, 19. März, 12.00 - 14.15 Uhr,
Gemeinsame Auswertung:
Donnerstag, 21. März, 12.00 - 14.15 Uhr
 VHS, Trift 20, Raum A (9 UStd.)
 Gebühr: 24,80 €

KLEXPO 2013

Die Kunstwerkstatt in der VHS veranstaltet am Samstag, **15. Juni 2013, von 10 - 17 Uhr** in der CD-Kaserne die

3. KLEXPO

einen Aktionstag für künstlerische Kreativitätsförderung.

Institutionen, Vereine, Schulen, Gruppen und Einzelinstitutionen, die im Raum Celle Kreativ-Angebote für Kinder und Jugendliche machen, stellen sich an diesem Tag mit einer Fülle von Mitmach-Aktivitäten vor. Vom Kleinkind bis zu den Großeltern bekommen die Besucher einen Überblick, wie lebendig die Kunstszene in Celle ist. Sie erhalten Anregungen für eigene künstlerisch-kreative Tätigkeit.

Die Teilnahme an diesem Aktionstag ist kostenfrei. Interessierte Anbieter von kreativen Angeboten können noch mitmachen. Bitte wenden Sie sich bis Ende Januar an Florian Mattern, Tel. 05141/929812

CE2008

Töpfern mit Kindern (ab 6 Jahren)
gerne auch in Begleitung von Mama oder Papa

Wir gestalten oder stechen aus Ton aus. Es werden kleine Becher, Schalen oder Figuren entstehen, die wir mit Engoben oder Glasur bemalen. Auch eigene Wünsche werden wir versuchen umzusetzen. Du kannst diesen Kurs auch gerne mit deinen Eltern besuchen. Diese müssten sich dann auch als Teilnehmende anmelden.

Bitte mitbringen: Schürze, kleines Messer

Sigrid Arnhold
mittwochs, ab 6. Februar, 15.30 - 17.00 Uhr,
5 Nachmittage (10 UStd.)
 VHS, Trift 20, Kreativraum
 Gebühr: 32,50 € (inklusive Materialkosten)

CE2009

Speckstein-Workshop für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahre

Es macht Spaß, Figuren, Handschmeichler oder Gebrauchsgegenstände in dem weichen Stein zu entdecken und herauszuarbeiten. Besonders die unterschiedlichen Färbungen des Steins treten beim Ölen und Polieren deutlich hervor und lassen ihn fast wie Rosenquarz, Jade oder Marmor aussehen. Als Werkzeug genügt meist schon ein kleines Küchenmesser oder Mamas Nagelfeile.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, kleine Plastikschüssel, soweit vorhanden: Feilen,

CE2010

Trendige Ideen selber nähen für Jugendliche zwischen ca. 11-18 Jahren
Nähideen zum Osterfest

Für geübte und ungeübte Näherinnen. Wir gestalten einen „Tilda-Hasen“ für den Ostertisch oder als Geschenküberraschung. Auch ein Osterkörbchen in den Lieblingsfarben und passend zum eigenen Zimmer ist schnell angefertigt.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Lieblingsstoff, Schere, Stecknadeln, Bleistift, Papier

Regine von Bodenhausen
Samstag, 2. März, 14.00 - 18.00 Uhr
 (5,3 UStd.)
 Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9
 Gebühr: 10,70 € (+ 4 € Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind)

CE2011

Trendige Ideen selber nähen für Jugendliche zwischen ca. 11-18 Jahren
Wir nähen unsere Tasche selbst

Ob eine kleine Umhängetasche oder der Shopper für die City - beides ist unter Anleitung nicht schwer herzustellen und zieht später neidische Blicke an. Schnitte und Vorlagen sind vorhanden. Auch fertige Taschen können als Muster zum Nacharbeiten dienen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe nach Wahl für Außentasche und Innenfutter, Schere, Stecknadeln, Papier, Bleistift

CE2015**Lichtmalen für Kinder**

In diesem Kurs wollen wir spielerisch die faszinierende Kunst des Lichtmalens kennenlernen und praktisch erleben wie man mithilfe eines einfachen Lichtstrahles ein tolles Bild zaubern kann.

Alles was ihr dazu braucht ist eine Digitalkamera, bei der man die Belichtungszeit einstellen kann, verschiedene Lichtquellen wie Taschenlampen und Leuchtstäbe und natürlich viel Spaß am experimentieren.

Der Kurs ist auch für absolute Anfänger/innen geeignet, Vorkenntnisse sind also nicht notwendig.

Wer ein Stativ besitzt kann dieses auch gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, Taschenlampe, ggf. Stativ

Florian Mattern

Dienstag, 5. Februar, 16.30 - 18.45 Uhr

Donnerstag, 7. Februar, 16.30 - 18.45 Uhr (6 UStd.)

Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 12,00 €

**CE2016**
**Kunstvolle Objekte gestalten
für kreative Selbstermächtigung in den
Osterferien**

„Miete Dir meine Kreativität und ich entdecke Deine Superkraft!“

Unter meiner fachkundigen Begleitung und Anleitung fertigest Du aus Alltagsgegenständen wie Trinkbechern, Papptellern und PET-Flaschen kunstvolle Objekte.

Du kannst diesen Kurs auch gerne mit deinen Eltern besuchen. Diese müssten sich dann auch als Teilnehmende anmelden.

Bitte mitbringen: scharfe Schere, Büro-Tacker

Karola Uhde

Donnerstag, 21. März und Freitag, 22. März, jeweils von 11.00 - 13.15 Uhr (6 UStd.)

Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 16,50 € (+ 15,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)

CE2017
**Trommeln: Westafrikanische
Rhythmen**
Wochenendkurs

Die Djembe ist die westafrikanische Trommel, im Ensemble, mit den Basstrommeln (Doundoun, Sangban und Kenkeni).

Spieltechnik, Rhythmusübungen und das Erleben des Zusammenspiels sind Inhalte des Unterrichts. Der Rhythmus verbindet und schenkt uns einen Zugang zu unseren Möglichkeiten und Grenzen, die wir spielerisch erleben.

„Es pulsiert, schwingt und macht Spaß; etwas Gemeinsames entsteht, dem sich keiner entziehen kann.“

Dieser Kurs ist für alle Altersgruppen ab Grundschule geeignet (Kinder bis 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen).

Martin Gensmer

Samstag, 23. und Sonntag, 24. Februar, 13.00 - 17.00 Uhr, 2 Nachmittage (10 UStd.)

CD Kaserne, Hannoversche Str. 30 B (rechter Hof, linke Seite, in der Nähe der Schlosstheater-Werkstätten)

Gebühr: 25,00 € (inklusive Gebühr für Instrumentennutzung)

CE2103**Schreibwerkstatt in der VHS**

„Schreiben ist leicht. Man muss nur die falschen Wörter weglassen“ (Mark Twain). Darin übt sich die Schreibwerkstatt seit 1988. Hier wird diskutiert, kritisiert, lektoriert, aber nicht kopiert, zensiert oder frisiert. Gutes Arbeitsklima - teilweise über 10 Jahre Gruppenzugehörigkeit. Jung- und Altgesellen freuen sich auf Zuwachs. Einzige Voraussetzung: Lust am Schreiben.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, gemeinsam mit uns an Ihren und unseren Texten (Lyrik/Prosa) zu feilen, dann besuchen Sie unsere SchreibWerkStatt (SWS).

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Angela Weich (Tel. 05084-911685, ab 17.30 Uhr oder: abweich@t-online.de). Treffen jeweils in geraden Wochen am Donnerstag.

Angela Weich

donnerstags, ab 21. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr, 9 Abende (24 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 17,00 €

CE2104**Literatur am Nachmittag**

Lassen Sie sich auf Literatur ein und lassen Sie sich überraschen. Die Dozentin bringt Kurzgeschichten, auch Lyrik und aktuelle Neuerscheinungen mit. Ohne Vorkenntnisse und Vorbereitung ergeben sich Gespräche und Reflexionen über die Texte. Wünsche der Teilnehmenden können das Programm mitbestimmen.

Gabriele Kurth, Gymnasiallehrerin

montags, ab 4. Februar, 17.00 - 18.30 Uhr, 6 Nachmittage (12 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 36,00 €

CE2105**Literaturkreis**
Marlen Haushofer, Die Wand

Ein neuer und hochgepriesener Film mit Martina Gedeck in der Hauptrolle bringt den Roman „Die Wand“ von Marlen Haushofer aus dem Jahr 1963 wieder ins Gedächtnis. In den sechziger und siebziger Jahren wurde das Buch allseits diskutiert und vor allem sehr viel interpretiert. Es ist sicherlich lohnend, sich heute, fünfzig Jahre später, noch einmal mit der im Roman gestalteten Problematik auseinander zu setzen.

Bitte mitbringen: Marlen Haushofer, Die Wand

Maria Colshorn, Realschullehrerin

dienstags, ab 5. Februar, 10.30 - 12.00 Uhr, 6 Vormittage (12 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

Gebühr: 33,00 €

Literatur / Theater**CE2102****Prosaschmiede**

Schreiben Sie? Und trauen sich nicht, damit an die Öffentlichkeit zu gehen, weil Sie sich nicht blamieren möchten? Oder spüren Sie, dass irgendwas an Ihren Texten noch nicht stimmt, wissen aber nicht, was? Dann sind Sie bei uns richtig, denn in der Prosaschmiede kümmern wir uns um das Handwerk des Schreibens.

Der Kurs findet 14-tägig - auch in den Ferien - statt.

Cathrin Block ist Ansprechpartnerin und Koordinatorin der Prosaschmiede.

Wenn Sie mehr wissen möchten: www.prosaschmiede.de

Cathrin Block, Autorin und Pädagogin

donnerstags, ab 14. Februar, 20.00 - 22.00 Uhr, 9 Abende (24 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 17,00 €

Das Buch dazu hat


vhs VOLKSHOCHSCHULE
CELLE

Sternstunden der Geschichte

Nach dem erfolgreichen Auftakt dieser gemeinsamen Reihe von VHS Celle und Buchhandlung Decius mit „101 Nacht“ im vorigen Semester jetzt das 2. Thema:

1913

Florian Illies („Generation Golf“) beschreibt voll Begeisterung das Jahr 1913. Monat für Monat werden Anekdoten um Persönlichkeiten aus Kunst und Geschichte in der Art synchronoptischer Geschichtsschreibung ausgebreitet, um „die ungeheure ungleichezeitige Gleichzeitigkeit“ vorzuführen.

Die Veranstaltung findet wieder in der Buchhandlung Decius statt.
Der genaue Termin wird im Laufe des Semesters durch Presse und Plakat bekannt gegeben.

CE2106

Im Rollstuhl durch Europa Zum Leben und Werk der Schriftstellerin Zenta Maurina (1897-1978)



Ihr Vater war lettischer Kreisarzt, ihre Mutter eine deutschstämmige Pianistin aus St. Petersburg. Mit fünf Jahren erkrankt Zenta Maurina an Kinderlähmung und ist seitdem aus den Rollstuhl angewiesen. Sie studiert Philosophie an der Universität Riga, promoviert 1938. Ab Juli 1944 auf der Flucht vor der Roten Armee kommt sie über Deutschland nach Uppsala in Schweden. Da sie Lettisch, Russisch und Deutsch beherrscht, in deutscher und lettischer Sprache dichtet und ein Buch über Dostojewskij verfasst hat, baut sie Brücken. Ihre Essays zeigen sie als wahre Europäerin. Lettlands Schicksal im 20. Jahrhundert zwischen Freiheit und Unterdrückung prägt ihr autobiographisches und erzählerisches Werk. Henta Maurina nennt vier Pfeiler ihres Lebens: das Evangelium als Quelle der Freude, die lettischen Dainas, Dostojewskij und deutsche Musik (bes. Beethoven und J. S. Bach). Es lohnt sich, dieser erstaunlichen Frau erstmals oder wieder zu begegnen. Rosemarie Schilling rezitiert während des Vortrages Texte von Maurina.

Dr. Helmut Geiger, Theologe

Donnerstag, 6. Juni, 19.30 - 21.45 Uhr
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 9,00 €

CE2107

Wie lerne ich gekonnt vorlesen?

Wie mit Atmung, Artikulation und Sprechtechnik die Lesung zum gehörten Erlebnis werden kann. Sie werden erstaunt sein, was Sie mit dem interessantesten und empfindlichsten Instrument - unserer Stimme - alles erreichen können. Laut, leise, hell, dunkel, kräftig, lustig, dramatisch - alle erdenklichen Gefühle können durch die Stimme widergegeben werden.

Rosemarie Schilling, Schauspielerin

Samstag, 9. März, 14.00 - 18.00 Uhr
(5,3 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 16,20 €

CE2108

Darstellendes Spiel Theatergruppe VHS Celle

Auch im 35. Jahr des Bestehens der Theatergruppe werden interessierte Amateure an grundlegende Situationen des darstellenden Spiels (Umsetzung der Sprache in Sprechen, Ausdruck durch Bewegung u.a.) herangeführt. Einzige Teilnahmevoraussetzung ist die Bereitschaft zu aktiver und regelmäßiger Mitarbeit.

Neuen Mitgliedern ergibt sich die Möglichkeit, gleich in das laufende Projekt der gespielten Stadtführung integriert zu werden. Für die Aufführungsserie von Michael Frayns „Ping Pong“ werden dringend Mitglieder für die technische Umsetzung (Bühnenbild, Beleuchtung, Ton) gesucht. Vorherige Absprache mit dem Programmabereichsleiter (Tel. 0 51 41 / 92 98 24) ist Vorbedingung.

Karlheinz Rehling

dienstags, ab 5. Februar, 19.30 - 21.45 Uhr,
19 Abende (57 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 17,00 €

CE2109

1. Celler Stadtführung in Szenen

Projekt der Theatergruppe VHS Celle

Eine Stadtführung einmal anders!
In Häusernischen, vor Portalen, auf Treppen und in Parks der Residenzstadt begegnen Sie Persönlichkeiten und Ereignissen der Celler Geschichte.

Von Straßenecke zu Straßenecke eilen Sie durch die Jahrhunderte - vorwärts und rückwärts. Königin Caroline Mathilde von Dänemark empfängt Sie, die „Prinzessin von Ahlden“ und Eleonore d'Olbreuse erwarten Sie am Schloss, Albrecht Thaer eilt vorbei und Sie treffen auf den Architekten Otto Haesler. Und selbst Till Eulenspiegel „beehrt“ die Celler Lande.

Samstag, 8. Juni, 15.00 - 16.30 Uhr (2 UStd.)

Treffpunkt: Brücke am Schlossplatz

Gebühr: 10,00 €

Karten sind in der Geschäftsstelle der VHS erhältlich

Aufführungen der Theatergruppe VHS Celle:

CE2110

Michael Frayn, Ping Pong Aufführungen der Theatergruppe VHS Celle



4 Kurzstücke des bekannten Dramatikers (Der nackte Wahnsinn, Kopenhagen u.a.) beobachten skurrile Eigenheiten des ganz normalen Alltagswahnsinns zum großen Vergnügen des Publikums.

1. Aufführung: Samstag, 4. Mai, 20.00 Uhr
2. Aufführung: Sonntag, 5. Mai, 17.00 Uhr

Weitere Termine werden rechtzeitig durch die Presse und Plakat bekannt gegeben.

Celle, Kunst & Bühne, Nordwall

Gebühr: 10,00 €

Karten sind in der VHS-Geschäftsstelle, Trift 20, erhältlich



CE2111

Eleonoren-Picknick

Zum 4. Mal veranstaltet die Theatergruppe der VHS Celle ein Eleonoren-Picknick mit Szenen, Texten und Musik aus der Zeit der letzten Celler Herzogin. Schauplatz ist diesmal das historische Ambiente der barocken Häuserzeile in der Trift. Im Innenhof des VHS-Hauses, Trift 20, finden sich Zuschauende und Akteure zu einer erlebnisreichen Stunde Celler Geschichte ein. Bringen Sie Hocker, Picknickkorb und -decken o.ä. mit. Ein kleiner Ausschank ist vorbereitet.

Samstag, 22. Juni, 17.00 - 19.00 Uhr

VHS, Trift 20, Innenhof

Gebühr: 8,00 €

Karten sind in der Geschäftsstelle der VHS, Trift 20, erhältlich.

Kunst/Kulturgeschichte

CE2201

Neueste Entdeckungen im Tal der Könige: Der Pharaonenfriedhof des Neuen Reiches

Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover

Was man kaum für möglich gehalten hat, ist eingetreten: im Tal der Könige wurden zwei neue Gräber gefunden. Beide Anlagen waren in weiten Teilen unberaubt und dürfen als echte Sensation angesehen werden; weiterhin wurden - öffentlich kaum wahrgenommen - im unmittelbaren Umfeld des Grabes Ramses' X. Wohnanlagen und Werkstätten der Arbeiter gefunden, immer noch ausgestattet mit reichem und aussagekräftigen archäologischen Material.

Das Tal der Könige hat seit jeher die Phantasie der Menschen beflügelt. Hierbei handelt es sich um einen Felsgrabtypus, dessen hintereinanderliegende Gänge, Kammern und Raumfluchten mit reichen Bildern und Beischriften versehen sind. Insbesondere die Gräber von Thutmosis III., Amenophis II., Sethos I. sowie das Grab der Nofretari werden ausführlich vorgeführt, sowie die hieroglyphischen Inschriften, die sog. Toten- und Unterweltbücher, die die Wände der Grabanlagen bedecken.

Die neuesten Funde ermöglichen die Arbeitsabläufe von Bauorganisation und Bautechniken bis in die Details hinein zu verfolgen.

Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe

montags, ab 4. März, 18.00 - 21.15 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 150,00 €

CE2202

Petra, Palmyra, Baalbek: Welthandelsstädte

**Seminarkurs in Zusammenarbeit mit der Universität Hannover
Wochenendkurs**

Die Eroberungszüge Alexanders des Großen bedeuteten für weite Teile des Vorderen und Mittleren Orients eine umfassende Neuordnung. Auf ökonomischem Gebiet eröffneten sich neue Wirtschaftsräume sowie die weitausgreifenden Möglichkeiten des Fernhandels, über den indische und

chinesische Luxusgüter (Seide, Gewürze, Edelmetalle u.v.a.) nach Westen gelangten. In erster Linie sind es griechische Kaufleute gewesen, die die Warenströme organisiert haben und auf diesem Wege zu Macht und Einfluß gelangten. Zentrale Bedeutung kam hierbei denjenigen 'Operationsräumen' zu, die eine Brückenfunktion einnahmen zwischen Orient und Okzident: Syrien, Phönizien und Palästina. Archäologisch ablesbar ist dies an jenen Städten, die als Warenumschnittpunkte dienten: Petra, Palmyra und Baalbek. Mit ihren großzügigen, von Kolonnaden gesäumten Avenuen und Platzanlagen, Theaterbauten, Brunnenanlagen und monumentalen Tempelbezirken, wurden Stadtbilder geschaffen, die den Vergleich mit Pergamon und Ephesos nicht zu scheuen brauchten. An der Tempelarchitektur und den Grabbauten in Petra ist ablesbar, wie sich orientalische religiöse Vorstellungen und Ideen, die zusammen mit den Handelswaren nach Westen kamen, scheinbar zwanglos zu einem neuen Ganzen fügten.

Dr. Albrecht Endruweit, Ägyptologe

Freitag, 12. April, 16.00 - 20.00 Uhr

Samstag, 13. April, 9.00 - 18.00 Uhr (16 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 60,00 €

CE2203

Das Problem der Landschaft in der Malerei des 20. Jahrhunderts

Gegenstand des Kurses sind Landschaftsbilder des 20. Jahrhunderts, Thema ist die Krise des Gegenstandes in der Moderne bzw. die Krise der Darstellungsfunktion in der bildenden Kunst. Rückgriffe auf die Malerei der Tradition ergänzen den Kurs.

Knut Wurbs, Studienrat i.R.

dienstags, ab 5. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 55,00 €

CE2204

Parkanlagen in und um St. Petersburg

Der Petersburger Sommergarten, die Parks in Pawlovsk, Puschkin, Peterhof und Oranienbaum werden mit ihren kunst- und kulturhistorischen Stilen vorgestellt.

Evgenia Panteleeva-Stammen

Mittwoch, 17. April, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €

Foto

CE2301

Fotografieren mit Digitalkameras Kompakt-, Bridge-, Spiegelreflexkameras

Für Laien ist die Masse an Angeboten und die Fülle an technischen Informationen zu digitalen Kameras kaum überschaubar. In diesem Kurs sollen daher die verschiedenen Kamerasysteme erläutert werden und dazu einige technische Details näher beleuchtet werden, um Ihnen bei der Frage zu helfen, welche Kamera am Besten zu Ihnen passt. Es können aber auch gerne Fragen zur eigenen Kamera gestellt werden.

Kursinhalte:

- Bildauflösung
- Lichtempfindlichkeit ISO, ASA Norm
- Suchersysteme: Live View, Spiegelreflexsucher
- Weißabgleich
- Auslöseverzögerung
- Antiwackelsysteme
- Speicherformate: JPG, RAW, TIFF
- Batterien, Akkus

Florian Mattern

Montag, 11. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 9,00 €

CE2302

Praktisches Fotografieren mit der Digitalkamera

Die technische Entwicklung der digitalen Fotografie führt zu immer leistungsfähigeren Kameras. Doch selbst die beste Kamera kann ohne richtige Bedienung und Motivwahl keine befriedigenden Ergebnisse erzeugen. Nach dem Motto „Weg vom Knipsen“ soll in diesem Kurs die Gestaltung eines Fotos im Vordergrund stehen und auch praktisch trainiert werden.

Kursinhalte:

- Goldener Schnitt
- Diagonale
- Vorder-/Hintergrund-Beziehung
- Tiefenschärfe
- Seitenlicht, Gegenlicht
- Aufhellen mit dem Blitz
- Anwendung verschiedener Motivprogramme
- Optisches und digitales Zoom

Florian Mattern

Gemeinsame Theorie:

Mittwoch, 13. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr, VHS, Trift 20,

Praxis:

Samstag, 16. Februar, 11.00 - 13.15 Uhr, Treffpunkt Schlossplatz

Gemeinsame Auswertung:

Montag, 25. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr (9 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 24,80 €

**Anmeldungen bequem im Internet möglich:
www.vhs-celle.de**

**Warten Sie nicht auf die Anmeldebestätigung!
Sie erhalten nur Nachricht wenn sich etwas ändert.**

CE2303**Digitale Bildorganisation mit Picasa**

Sie haben sich einen digitalen Fotoapparat gekauft, doch wenn der „Film“ voll ist, tun sich die nächsten Fragen auf: Wohin mit den Bildern? Und wie komme ich günstig zu Papierabzügen?

Kursinhalte sind u.a.:

- Verbindung der Digitalkamera mit dem PC über USB
- Speichermedien in der Kamera und Übertragung auf den PC
- Organisation der Bilder auf dem PC
- Bildformat für Abzüge auf Papier bzw. für Präsentationen auf dem PC-Monitor oder Fernseher
- Dateiformate (RAW, JPG, TIF)
- Brennen der Bilder auf CD/DVD

Grundlegende Kenntnisse in Windows werden vorausgesetzt.

Volker Meyer

mittwochs, ab 20. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

Gebühr: 39,00 €

CE2304**Bildgestaltung am PC mit Photoshop Elements**

1. Teil

Kursinhalte sind u.a.:

- Helligkeit und Kontrast
- Tonwertkorrektur
- Farbsättigung
- Rote Augen entfernen
- Bild gerade stellen
- Stürzende Linien entfernen
- Umwandeln eines Fotos in eine Strichzeichnung
- Fotocollage

Bitte bringen Sie einen Speicherstift oder eine Speicherkarte mit mindestens 2 GB mit.

Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Wolfgang Richter

mittwochs, ab 3. April, 18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

Gebühr: 26,00 €

CE2305**Bildgestaltung am PC**

2. Teil

Kursinhalte sind u.a.:

- Freistellen von Objekten
- Transparenter Hintergrund
- Tiefenschärfe erweitern im Nahbereich mit Photoshop Elements
- Einfügen in andere Bilder
- Grußkarten erstellen

Bitte bringen Sie einen Speicherstift oder eine Speicherkarte mit mindestens 2 GB mit.

Windows-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Wolfgang Richter

mittwochs, ab 17. April, 18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

Gebühr: 26,00 €

CE2306**Kleine Dinge – groß gesehen digitale Nah- und Makrofotografie**

Mit der Nah- und Makrofotografie werden Dinge entdeckt, die mit bloßem Auge oft übersehen werden. Auch mit digitalen Kompaktkameras kann der Fotograf sich den Motiven bis auf wenige Zentimeter nähern. Nicht zu übertreffen ist der Einsatz einer digitalen Spiegelreflexkamera.

1. Termin

Technische Besonderheiten im Nahbereich:

- Sucherparallaxe
- Blitz: Leitzahl
- Manuelle Einstellung von Verschlusszeit und Blende
- Tiefenschärfe im Nahbereich
- JPEG-Dateien
- RAW-Dateien
- Zubehör: Vorsatzlinsen, Makro-Objektive

2. Termin

Praxis bei Wichmann Orchideen, Groß Mehlen

3. Termin

Erste Bearbeitung der Bilder

Wolfgang Richter

Dienstag, 5. März, 18.30 - 20.45 Uhr,

VHS, Trift 20, Raum D

Samstag, 9. März, 10.00 - 13.00 Uhr,

Wichmann-Orchideen-Zentrum

Freitag, 15. März, 18.30 - 20.45 Uhr,

VHS, Trift 20 EDV-Raum B (10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 32,50 €

CE2307**Peoplefotografie Outdoor/on Location**

Inhalt des Workshops ist das Erkennen und Beherrschen schwieriger Lichtsituationen, wie Mittagssonne oder schwache Beleuchtung, genauso wichtig wie der Umgang mit dem Model.

Das optimale Ausnutzen des verfügbaren Lichtes und der örtlichen Begebenheiten, sowie das Überlisten der Kameraautomatik sollen im praktischen Umgang mit der Kamera geübt werden. Beim dritten Termin werden wir die gemachten Bilder auswerten und gemeinsam, ein oder zwei davon, in Photoshop bearbeiten. Bei mehr als 10 Teilnehmenden wird der praktische Bereich in 2 Gruppen aufgeteilt.

Bitte mitbringen: (digitale) Spiegelreflexkamera, Wechselobjektive und Speicher. Empfohlen wird ein Objektiv mit möglichst hoher Lichtstärke.

Steven Kauffeld

Gemeinsame Theorie:

03. April, 18.00 - 21.00 Uhr

Praxis Gruppe 1:

07. April, 10.00 - 14.00 Uhr

Praxis Gruppe 2:

07. April, 14.30 - 18.30 Uhr

Gemeinsame Auswertung:

10. April, 18.00 - 21.00 Uhr (18,7 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 77,30 € (Ein Modell wird gestellt, die Modelkosten sind in der Kursgebühr enthalten)

CE2309**Digitale Bildbearbeitung mit GIMP****Open Source-Programm populär und kostenlos**

GIMP gehört zu den beliebtesten Open-Source-Programmen und ist unter Windows die kostenlose und leistungsfähige Alternative zu anderen professionellen Bildbearbeitungsprogrammen.

Im Kurs wird kurz die Installation von Gimp unter Windows besprochen, GIMP und die Benutzeroberfläche erläutert.

Praxisbeispiele zu Themen wie Ebenentechnik, Masken, Textwerkzeug oder Zuschneid vertiefen Ihr Know-how. Gleichzeitig vermittelt der Dozent Hintergrundwissen, erklärt Fachbegriffe, die wichtigsten Dateiformate, sowie verlustbehaftete und verlustfreie Komprimierung. Die letzten Schritte führen zu komplexen Themen, wie Porträtretusche, Webdesign und Webgrafik.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur

Freitag, 8. März, 18.30 - 21.40 Uhr

Samstag, 9. März, 9.00 - 16.00 Uhr

(12,2 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

Gebühr: 36,70 €

CE2310**Fotoprojekt: Dachboden**

Alte Holzbalken und wechselnd diffuse und harte Lichteinfälle machen den Dachstuhl der Trift 20 zu einer idealen Fotolocation. Wie von selbst entsteht so eine ganz besondere Stimmung, die nur noch eingefangen werden will. Dies ist jedoch keine leichte Aufgabe, die die meisten Kamera-Automatik-Programme nicht bewältigen können. Deshalb wollen wir diese weitgehend ignorieren und Begriffe wie Verschlusszeit, Blende und Iso mit Leben füllen, um stimmungsvolle Bilder zu erstellen.

Teilnehmende sollten die Grundfunktionen ihrer Kamera kennen und damit schon ein paar Fotos gemacht haben. Die Mitnahme eines Stativs ist nicht zwingend notwendig, wird aber empfohlen. Bei 8 oder mehr



Hannoversches Straßenbahn-Museum

Das Familienmuseum im Grünen – Erlebte Geschichte

Wir haben geöffnet bis 28. Oktober 2012 an allen Sonn- und Feiertagen von 11-17 Uhr

Hohenfelder Straße 16 • 31319 Sehnde-Wehmingen • Tel.: (0511) 6 46 33 12 (außerhalb der Öffnungszeiten)
• Tel.: (05138) 45 75 (während der Öffnungszeiten) • Fax: (05138) 60 55 96

Deutschlands 'bunterster' Fahrbetrieb, mit Wagen aus vielen europäischen Ländern, auf einer 2,5 km langen Strecke. Weltweit einzigartiger Fahrsimulator für historische Fahrzeuge, Kinosaal und Sandkasten für die Kleinen. Für das leibliche Wohl sorgt unser 'Café Hohenfels' zu moderaten Preisen.

Interessante Sonderveranstaltungen - Bitte besuchen Sie: www.tram-museum.de

Teilnehmenden wird der praktische Teil in 2 Gruppen aufgeteilt.

Die Teilnehmenden erklären mit ihrer Anmeldung, dass sie an der Veranstaltung auf eigenes Risiko teilnehmen.

Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflexkamera (+ Wechselobjektiv mit möglichst hoher Lichtstärke), Stativ

Florian Mattern

Gemeinsame Vorbesprechung:
Donnerstag, 25. April, 18.30 - 20.00 Uhr
VHS, Trift 20, Raum F

Praxis Gruppe 1:

Samstag, 27. April, 11.00 - 14.00 Uhr,

Praxis Gruppe 2:

Samstag, 27. April, 14.30 - 17.30 Uhr,

VHS, Trift 20, Dachboden (10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 27,50 €

Malerei / Zeichnen

CE2401

Zeichnen für „Untalentierte“ Teil 1

Sie möchten gerne kreativ sein, ihre Eindrücke von Landschaften, Menschen und Natur festhalten, aber Ihr Talent macht Ihnen einen Strich durch die Rechnung? Begabung ist zwar hilfreich, aber wirkliches Bestreben, zeichnen zu lernen, ist wichtiger. Zeichnen kann man lernen wie eine Sprache. In diesem Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse des Zeichnens vermittelt. Wir werden lernen, die Objekte in ihrer Größe, Form und in ihrer Stellung zu anderen Objekten zu erfassen und umzusetzen. Wir werden lernen, Bildausschnitte festzulegen und uns nur auf das Wesentliche zu beschränken, aber doch die ganze Vielfalt des Eindrucks zu erfassen und umzusetzen.

Dieser Kurs ist für absolute Anfänger/innen gedacht, die nie die notwendige Anleitung bekamen.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock, 1 Bleistift und Zeichenkohle

Michael Foley

mittwochs, ab 6. Februar, 19.00 - 21.45 Uhr,
6 Abende (18 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 49,50 €

CE2402

Zeichnen für „Untalentierte“ Teil 2

„Um zu wissen, was man zeichnen will, muss man zu zeichnen anfangen“. (Picasso)
Dieser Kurs ist ein Aufbau des Kurses „Zeichnen für Untalentierte“ Teil 1.

Am Anfang steht eine kurze Wiederholung, so dass auch Teilnehmer/innen, die den ersten Kurs nicht besucht haben, an dem Kurs teilnehmen können.

Sie werden sich mit der Schraffurtechnik beschäftigen und geeignete Techniken kennen lernen, die Ihre Strichführung auflockern können. Mit Zeichenkohle und Kreide werden Sie mit weiteren Zeichenmaterialien vertraut gemacht, um die Ausdrucksmöglichkeit Ihrer Zeichnung zu steigern.

Als Abschluss dieser Kurses sollen Sie ein gelungenes Bild mit nach Hause nehmen können.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock, 1 Bleistift und Zeichenkohle

Michael Foley

mittwochs, ab 10. April, 19.00 - 21.45 Uhr, 6
Abende (18 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 49,50 €

CE2403

Die Welle des Erfolgs: Malen mit Acryl und Sand

Der Volksmund sagt: „Übung macht den Meister“. Dafür ist die in diesem Kurs schnell und leicht zu erlernende Misch-Maltechnik ein sehr guter Einstieg. Mit einer alten Plastikkundenkarte wird mit Spachtelmasse und Celler Aller-Sand eine dynamische Wellenform auf die Leinwand modelliert. Am ersten Abend wenden wir uns Ihren Vorlangen zu. Bringen Sie eigene Fotos, Postkarten oder Zeichnungen mit, die Ihnen schon immer gefallen haben. Mit Elementen aus diesen Vorlagen schaffen Sie - mit ein wenig theoretischem Wissen und kleinen Anleitungen - ein kleines Kunstwerk, auf das Sie stolz sein können. Der 2. Abend gehört dem Wellenbild. Mit Pinsel, Farben und Schwamm lassen sich schnell spektakuläre Effekte erzielen.

Bitte mitbringen: Vorlagen, 2x Keilrahmen mit vorgrunderter Leinwand (1. Leinwand Welle: 40 x 50 cm oder 50 x 60 cm, 2. Leinwand: frei wählbar, max 50 x 60 cm), Acryl-Farben-Set (mind. 12 Farben), verschiedene Pinsel (2 x Flachpinsel, 2 x Rundpinsel: möglichst synthetische Borsten), einfachen Haushaltsschwamm, alte Kunden-/Kreditkarte, flacher/alte Teller oder Palette aus Kunststoff, sauberes Marmeladenglas o.ä., unempfindliche Kleidung/Schürze/ Malerkittel, Küchenkrepp, ggf. Urlaubssand

Tina Wahren, Illustratorin

dienstags, ab 5. Februar, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Abende (18 UStd.)

Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 49,50 €

CE2404

„Schön ist alles, was man mit Liebe betrachtet.“ Partnermalkurs Acryl Wochenendkurs

Inspiziert von diesem Christian Morgenstern-Zitat, malen Sie ein Bild für Ihren Partner und umgekehrt. Alternativ entwickeln wir zwei Bilder, die zusammengehören. Wie in der Liebe selbst fügen sich zwei Teile zusammen, doch jedes Teil behält seinen individuellen Charakter. Lernen Sie mehr über Bildaufbau, den Acrylfarben, den Umgang mit den Werkzeugen und entdecken Sie dabei alte Talente neu oder gar bislang verborgene Talente.
Trauen Sie sich!

Bitte mitbringen: ggf. Vorlagen, 2x Keilrahmen mit vorgrunderter Leinwand (Format: frei wählbar, max. 50 x 60 cm), Acryl-Farben-Set (mind. 12 Farben), verschiedene Pinsel (2x Flachpinsel: möglichst synthetische Borsten), flacher/alte Teller oder Palette aus Kunststoff, sauberes Marmeladenglas o.ä., unempfindliche Kleidung/ Schürze/ Malerkittel, Lappen oder Küchenkrepp

Tina Wahren, Illustratorin

Samstag, 23. März und Sonntag 24. März,
jeweils von 11.00 - 15.30 Uhr (12 UStd.)

Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 33,00 €

CE2405

„Mein Celler Skizzenbuch“

Mit Zeichenstift und Skizzenbuch wollen wir die Celler Innenstadt am Samstagvormittag erkunden. Häuser, Marktszenen, Passanten und Situationen sollen mit schnellen Strichen festgehalten werden. Auch Anfänger/-innen werden nach einer theoretischen und praktischen Einführung am Abend zuvor das schnelle Skizzieren erlernen.

Am Samstagnachmittag werden unsere fixierten Beobachtungen ausgearbeitet und verbessert. So kann mit viel Spaß und Mut ein persönliches Skizzenhandbuch entstehen.

Wie melde ich mich an?

Zu allen Veranstaltungen melden Sie sich bitte nur noch schriftlich an!
Dies kann persönlich in der VHS-Geschäftsstelle, per Postkarte, Fax, Email oder Kursbuchung im Internet – www.vhs-celle.de – geschehen.

Anmeldekarten finden Sie in der Mitte des VHS-Programmheftes.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, nicht erst am ersten Kursabend.

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Der Eintrag mit Unterschrift in der Teilnehmerliste gilt ebenfalls als verbindliche Anmeldung.

Eine Abmeldung ist an Fristen gebunden – bitte beachten Sie hierzu die Hinweise auf S.2. des VHS-Programmheftes.

Es erfolgt grundsätzlich keine Bestätigung der Anmeldung. Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin (Ausnahme: Bildungsurlaub-Anmeldebestätigung für den Arbeitgeber).

Benachrichtigungen erfolgen nur, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht wie angeboten stattfindet.

Wie muss ich bezahlen?

Die Kursgebühren werden **per Lastschrift** erhoben – dies ist der einfachste und für Sie bequemste Zahlungsweg!

Die Gebühren werden dann nach Veranstaltungsbeginn einmalig von Ihrem Konto abgebucht. Nach erfolgter Abbuchung erlischt die Einzugsermächtigung.

Im Einzelfall können Sie auch bar in der VHS-Geschäftsstelle die Kursgebühr begleichen.



Bitte mitbringen: Skizzenbuch DIN A 4, weichen Bleistift, Graphitstift, Farbstifte, Filzstift schwarz, dünn und dick

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin

Freitag, 19. April, 18.45 - 21.00 Uhr

Samstag, 20. April, 10.00 - 16.00 Uhr (11 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 30,30 €

CE2406

Ölmalen

Mit viel Elan, Freude und behutsamer Hilfe werden Neueinsteiger/-innen ihr erstes Ölbild malen. Es ist ein Leichtes, die Grundlagen der Ölmalerei zu erobern.

Fortgeschrittene können durch das breite Spektrum dieser Technik ihren individuellen malerischen Ausdruck finden.

Beispiele von Malervorbildern begleiten unseren Weg.

Es kann auch mit wasservermalbaren Ölfarben gearbeitet werden.

In der ersten Stunde werden die Materialien besprochen.

Bitte mitbringen: DIN-A4-Skizzenblock, Bleistift (6 B), Schulkastkasten sowie vorhandene Ölmalmaterialien.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin

montags, ab 18. Februar, 18.45 - 21.00 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 66,00 €

CE2407

Mit Stift und Pinsel Zeichnen und Malen

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Zeichnen, Malen und kreativen Experimentieren haben. Zwischen Skizze, zeichnerischer und malerischer Bildbearbeitung gibt es eine Fülle gestalterischer Möglichkeiten. Jeder Semesterkurs hat einen anderen Schwerpunkt, der sich mit besonderen Techniken oder bestimmten Motiven auseinander setzt.

Es wird mit Bleistift, Kohle, Tusche, Pastellkreide, Gouache/Tempera- und Acrylfarben gearbeitet.

Mitzubringen sind: ein Skizzenblock A 3 in matt oder rau und Bleistifte oder Kohle. Neueinsteigern steht das benötigte Material gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung.

Monika Dittrich

montags, ab 11. Februar, 16.30 - 18.45 Uhr, 8 Nachmittage (24 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 66,00 €

CE2408

Aquarellmalerei am Vormittag für Fortgeschrittene

Die Schönheit der fließenden Farben und die Freude an der eigenständigen, individuellen Bildgestaltung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Arbeit am Motiv wird ergänzt durch zeichnerisch-kompositorische Studien, Technikübungen – auch in Mischtechniken – sowie gestalterische Varianten und Experimente.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial bitte mitbringen; genaue Materialinformation erhalten Sie bei Kursbeginn.

Monika Dittrich

dienstags, ab 5. Februar, 9.00 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage (30 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 82,50 €

CE2409

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Kursinhalt siehe CE2408

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial bitte mitbringen; genaue Materialinformation erhalten Sie bei Kursbeginn.

Monika Dittrich

dienstags, ab 5. Februar, 18.45 - 21.00 Uhr, 10 Abende (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 82,50 €

CE2410

Aquarellmalerei für erfahrene Aquarellmaler/-innen am Vormittag

Geplant ist die Arbeit an ungewohnten Bildmotiven, auf größeren Blattformen, neuen technischen Kombinationen und Schritten in die Abstraktion.

Materialbesprechung am ersten Kurstag

Monika Dittrich

mittwochs, ab 6. Februar, 9.00 - 11.15 Uhr, 10 Vormittage (30 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 82,50 €

CE2411

Vielfalt der Acrylmalerei Für Anfänger und Fortgeschrittene in den Osterferien

Für Anfänger stehen die Grundlagen des Farbauftrages im Mittelpunkt: Trockenpinseltechnik, Malen mit sicht-



barem Pinselduktus, Malen in Schichten auch mit Spachteln und Sandzugabe. Thema für Fortgeschrittene ist das Malen auf ungewohnten Untergründen: Stoffresten, Leinwandbahnen, Holz, Plexiglas und auf Gegenständen wie z.B. Lampenschirmen oder Kästen. Freie Werkstattarbeit ist auch möglich.

Bitte mitbringen: Eigenes Malmaterial soweit vorhanden. Abdeckplane, Malkittel, Wassersprühflasche, Schwammtuch, Glasplatte zum Mischen (mind. 30X40 cm), Skizzenblock, evtl. Staffelei, besondere Malgründe (siehe oben) nach Wunsch. Weiteres Material ist bei der Dozentin erhältlich. Ein Anfängerpaket mit Pinsel, Malgründen und Farbe kann für ca. 12 € erworben werden.

Monika Dittrich

Montag, 18. März - Mittwoch, 20. März, jeweils 9.00 - 12.30 und 14.30 - 17.00 Uhr, 3 Tage (24 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 66,00 €

CE2412

Vielfalt der Acrylmalerei Am Wochenende für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursinhalt siehe CE2411

Bitte mitbringen: Eigenes Malmaterial soweit vorhanden. Abdeckplane, Malkittel, Wassersprühflasche, Schwammtuch, Glasplatte zum Mischen (mind. 30X40 cm), Skizzenblock, evtl. Staffelei, besondere Malgründe (siehe oben) nach Wunsch. Weiteres Material ist bei der Dozentin erhältlich. Ein Anfängerpaket mit Pinsel, Malgründen und Farbe kann für ca. 12 € erworben werden.

Monika Dittrich

Freitag, 22. März, 17.00 - 21.00 Uhr, Samstag, 23. und Sonntag, 24. März, jeweils von 9.00 - 17.00 Uhr (mit Pausen), 3. Termine (24 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 66,00 €

CE2413**Freies Malen mit Gouachefarben**

Freies Malen mit Gouachefarben auf großen Papierformaten (50x70 oder 100x70 cm). Auch für Anfänger/-innen geeignet.

Friederike Fink, Realschullehrerin,
Kunsttherapeutin

**freitags, ab 15. Februar, 15.00 - 18.00 Uhr,
6 Nachmittage (24 UStd.)**

Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 66,00 € (+ 6 € Materialkosten pro Nachmittag, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

CE2416**Sommer-VHS: Werkstatt Malerei****Acryl und Eitempera**

Nach einer kurzen gemeinsamen Einstiegsarbeit kann jeder seine Techniken und Motive frei wählen und unter fachkundiger Anleitung verwirklichen.

Je nach Kenntnisstand werden Techniken erläutert und Motivvorschläge gemacht. Mit Pigmenten und Bindemitteln können die Farben auch selbst angesetzt werden.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Malmaterial und Zubehör, Glaspalette zum Mischen, Abdeckplane, Malkittel, für Eitempera ein mittelgroßes Schraubdeckelglas, evtl. Staffelei, falls gewünscht auch besondere Malgründe.

Weiteres Material, insbesondere Pigmente und Bindemittel ist gegen einen kleinen Kostenbeitrag bei der Dozentin erhältlich.

Monika Dittrich

Montag, 29. Juli - Mittwoch, 31. Juli, jeweils von 9.00 - 12.30 Uhr und 14.30 - 17.00 Uhr, 3 Tage (24 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 66,00 €

CE2417**Sommer-VHS: Werkstatt Malerei****Acryl und Eitempera**

Kursinhalt siehe CE2416

Bitte mitbringen: Vorhandenes Malmaterial und Zubehör, Glaspalette zum Mischen, Abdeckplane, Malkittel, für Eitempera ein mittelgroßes Schraubdeckelglas, evtl. Staffelei, falls gewünscht auch besondere Malgründe.

Weiteres Material, insbesondere Pigmente und Bindemittel ist gegen einen kleinen Kostenbeitrag bei der Dozentin erhältlich.

Monika Dittrich

**Freitag, 2. Juni, 17.00 - 21.00 Uhr,
Samstag, 3. und Sonntag, 4. März, jeweils von 9.00 - 17.00 Uhr (mit Pausen), 3 Termine (24 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 66,00 €

CE2418**„Kalligrafie - irische Schriftkunst und Initialen“**

Im Mittelpunkt steht diesmal die Schriftkunst der irischen Mönche, die im 6. Jh. die Halbzunale als Bibelschrift entwickelten. Nach dem Erforschen der Grundformen suchen wir kreativ und experimentell nach

modernen Ausdrucksformen. Keltische Ornamentik und Initialen runden die Gestaltung der Textblätter oder Faltoobjekte ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Viel Papier! Kariertes Papier (Block oder Heft DIN A4), Zeichen-/Skizzenblock DIN A3 oder größer sowie einige Bögen Büttchen-/Aquarell- und Tonpapier, Federhalter und Bandzugfedern, farbige Tinten, Deck- oder Aquarellfarben sowie Rubbelkrepp (falls vorhanden), feine Filz- und Buntstifte, Bleistift, Pinsel, Lineal, Zirkel, Schere, Küchenrolle, Wasserglas. Federhalter und Federn sind auch im Kurs erhältlich (ca. 3 €) *Bitte auch einige Texte zum Schreiben mitbringen!*

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin

Samstag, 13. April, 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 14. April, 10.00 - 15.00 Uhr (14 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 42,00 €

Kunsthandwerkliches Arbeiten**CE2501****Workshop Speckstein im Freien****Wochenendkurs**

Steatit, auch Speckstein genannt, ist der älteste von Bildhauern verwendete Stein neben Alabaster. Durch Bearbeiten des weichen Steins können wir figürliche, abstrakte oder Gebrauchsformen entstehen lassen. Nach der Hochglanzpolitur kommt der reizvolle Farbenreichtum der Steine besonders schön zur Geltung.

Bitte mitbringen: altes Handtuch, soweit vorhanden, Feilen, Raspeln, Messer, evtl. Holzschnitzwerkzeuge, grobes und feines Wasserschleifpapier, kleine Schüssel, Borstenpinsel. Die Steine werden von der Dozentin besorgt.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin

Freitag, 3. Mai, 18.45 - 20.15 Uhr

Samstag, 4. Mai, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 5. Mai, 10.00 - 17.00 Uhr (18 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 49,50 € (+ Materialkosten von 5,00 € - 20,00 € je nach Materialwahl, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)

CE2502**Sommer-VHS: Workshop Speckstein im Freien**

Kursinhalt siehe CE2501

Bitte mitbringen: altes Handtuch, soweit vorhanden, Feilen, Raspeln, Messer, evtl. Holzschnitzwerkzeuge, grobes und feines Wasserschleifpapier, kleine Schüssel, Borstenpinsel. Die Steine werden von der Dozentin besorgt.

Kristina Bork-Frieling, Dipl. Grafik-Designerin, Künstlerin, Layouterin

Montag, 26. August, 18.45 - 20.15 Uhr

Dienstag, 27. August, 10.00 - 17.00 Uhr

Mittwoch, 28. August, 10.00 - 17.00 Uhr (18 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 49,50 € (+ Materialkosten von 5,00 € - 20,00 € je nach Materialwahl, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)

CE2503**Gestalten mit Ton**

Wir gestalten kleine Gebrauchsgegenstände (Schale, Vase usw.), Figuren und Gartenkeramik mit Ritztechnik oder durch Bemalen mit Engoben und Glasur.

Bitte mitbringen: Schürze, kleines Küchenmesser

Sigrid Arnhold

mittwochs, ab 6. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 49,50 € (+ Material- und Brennkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

CE2504**Gestalten mit Ton**

Kursinhalt siehe CE2503

Bitte mitbringen: Schürze, kleines Küchenmesser

Sigrid Arnhold

mittwochs, ab 17. April, 18.30 - 20.45 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 49,50 € (+ Material- und Brennkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

CE2505**Gestalten mit Ton****Wochenendkurs**

Kursinhalt siehe CE2503

Bitte mitbringen: Schürze, kleines Küchenmesser

Sigrid Arnhold

**Samstag, ab 2. März, 10.00 - 17.30 Uhr,
Samstag, ab 23. März, 10.00 - 16.30 Uhr, 2 Tage (18,7 UStd.)**

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 51,30 €

CE2506**Kunstvolle Objekte gestalten Für kreative Selbstermacher**

Verschönern Sie Ihr Zuhause mit selbst hergestellten Accessoires!

Ich möchte Sie bereichern, verzaubern, entföhren und glücklich machen. Unter meiner fachkundigen Begleitung und Anleitung fertigen Sie aus Alltagsgegenständen wie Trinkbecher, Pappteller und PET-Flaschen kunstvolle Objekte.

Bitte mitbringen: scharfe Schere, Büro-Tacker

Karola Uhde

donnerstags, ab 7. März, 18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)

Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 11,00 € (+ 15,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)

CE2507**Sommer-VHS: Kunstvolle Objekte gestalten**

Kursinhalt siehe CE2506.

Bitte mitbringen: scharfe Schere, Büro-Tacker



Karola Uhde

**donnerstags, ab 25. Juli, 15.15 - 17.30 Uhr,
2 Nachmittage (6 UStd.)**

Kunstwerkstatt, Hafenstraße 9

Gebühr: 16,50 € (+ 15,00 € Materialkosten, die mit der Dozentin abzurechnen sind.)

CE2601

Gold- und Silberschmieden Wochenendkurs

Am Anfang des Kurses erlernen Sie die grundlegenden Werktechniken des Goldschmiedens wie sägen, feilen, biegen oder schmieden.

Anschließend entwerfen und schmieden Sie Ihr eigenes Schmuckstück aus Silber, Gold, Messing oder Kupfer eventuell in Kombination mit Perlen, Steinen, Glas oder Keramik. Vielfältige Möglichkeiten der Formgebung und der Oberflächengestaltung machen Ihr Stück zu einem edlen und unverwechselbaren Unikat. Lassen Sie sich von der Natur, von mitgebrachten Stücken oder Bildmaterial inspirieren und entwickeln Sie Ihr Lieblingsstück: z.B. einen Ring, Kettenanhänger, Ohrhinge oder Armreifen.

Steine, Perlen und andere Materialien können mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Wer in Gold arbeiten möchte, setzt sich zwecks Materialbestellung bitte bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn mit der Dozentin in Verbindung (Tel. 05052/9126464).

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, unempfindliche Kleidung, evtl. eine Nahsichtbrille, 1 Plastiktüte

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)

Samstag, 9. März, 10.00 - 17.30 Uhr

**Sonntag, 10. März, 10.00 - 16.30 Uhr
(17,3 UStd.)**

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 59,10 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

CE2602

Gold- und Silberschmieden Wochenendkurs

Kursinhalt siehe CE2601

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, unempfindliche Kleidung, evtl. eine Nahsichtbrille, 1 Plastiktüte

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)

Samstag, 13. April, 10.00 - 17.30 Uhr

**Sonntag, 14. April, 10.00 - 16.30 Uhr
(17,3 UStd.)**

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 59,10 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

CE2603

Gold- und Silberschmieden Wochenendkurs

Kursinhalt siehe CE2601

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, unempfindliche Kleidung, evtl. eine Nahsichtbrille, 1 Plastiktüte

Stefanie Franke-Fischer, Goldschmiedin, Dipl.-Designerin (FH)

Samstag, 15. Juni, 10.00 - 17.30 Uhr

**Sonntag, 16. Juni, 10.00 - 16.30 Uhr
(17,3 UStd.)**

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 59,10 € (+ Materialkosten nach Verbrauch)

CE2604

Faszination Papier

- Offene Werkstatt am Vormittag -

An 15 Vormittagen haben Sie die Möglichkeit, unter Anleitung - frei nach Ihren Wünschen und Vorstellungen - mit Papier, Pappe und anderen Materialien zu arbeiten:

- Mappen, Schachteln, Fotoalben in vielfältiger Art
- Bücher binden
- Bücher reparieren
- auf Wunsch auch: Buntpapier herstellen (vorherige Absprache erforderlich)

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Sie melden sich bei uns schriftlich an, zahlen eine Bearbeitungsgebühr von 17,00 € und entscheiden selbst, wann und wie oft Sie kommen möchten. Sie können jederzeit einsteigen und wieder aufhören. Die Werkstatt ist zu den angegebenen Daten (erhalten Sie in der Werkstatt) jeweils donnerstags von 9.30 - 12.30 Uhr geöffnet.

Sie rechnen mit dem Dozenten ab:

- Grundmaterial pro Vormittag und Teilnehmer 6,00 €
- Materialkosten je nach Verbrauch

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel (Malerpinsel/Baumarkt) der Stärke 6 und 8, einen Flachpinsel (Breite ca. 12 mm), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Günter Duden

donnerstags, ab 7. Februar,

9.30 - 12.30 Uhr, 15 Vormittage (60 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 17,00 €

CE2605

Faszination Papier

- Offene Werkstatt am Abend -

Kursinhalte siehe CE2604

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen Kittel, Schere, Schreibzeug, 2 Rundpinsel (Malerpinsel/Baumarkt) der Stärke 6 und 8, einen Flachpinsel (Breite ca. 12 mm), alte Zeitungen und kleine Baumwoll- oder Leinenlappen.

Günter Duden

donnerstags, ab 7. Februar,

18.30 - 21.30 Uhr, 15 Abende (60 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 17,00 €

CE2606

Faszination Papier

Ein Buch selber herstellen

Wollten Sie nicht schon immer mal erfahren, wie man ein Buch bindet? In diesem Grundkurs (3 Abende) haben Sie die Gelegenheit dazu. Sie erlernen die klassische Fadenheftung und die moderne Klebebindung. Anschließend werden Sie zudem in der Lage sein, auch einfache Reparaturen an Büchern auszuführen. Hierzu bietet die VHS weitere Möglichkeiten (siehe Offene Werkstatt).

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen alten Kittel, kleine Baumwoll- oder Leinenlappen, Schere und Schreibzeug, einen Rundpinsel (Baumarkt) Stärke 6 oder 8, einen Borstenpinsel, flach, Stärke 6 oder 8.

Günter Duden

dienstags, ab 26. Februar,

18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)

VHS, Trift 20, Kreativraum

Gebühr: 33,00 € (+ Materialkosten je nach Papier und Leinenverbrauch von 20 - 30 €. 30€ werden am ersten Abend eingesammelt. Die genaue Abrechnung erfolgt am dritten Kursabend).

CE2607

Faszination Papier

Grundkurs: Mappe - Schachtel - Fotoalbum

An diesem Wochenende haben Sie die Möglichkeit, die klassischen Kartonnage-Arbeiten kennenzulernen.



Am Freitag erhalten Sie eine ausführliche Einführung im Umgang mit Papier, Klebstoffen und Pappe, wissen dann, was „Laufriktion“ bedeutet, können mit der großen Pappschere umgehen, einen Mappenrücken und ein fünfteiliges Fotoalbum-Gelenk herstellen, einen Kasten zuschneiden und beziehen. (alles in Modellform)

Mit diesen Kenntnissen der Grundtechniken gehen Sie in den Samstag und Sonntag. Hier entscheiden Sie sich dann mit Hilfe vieler vorliegender Beispiele, was Sie herstellen möchten.

Bitte mitbringen: eine alte Schürze oder einen alten Kittel, kleine Baumwoll- oder Leinenlappen, Schere und Schreibzeug, einen Rundpinsel (Baumarkt) Stärke 6 oder 8, einen Borstenpinsel, flach, Stärke 6 oder 8.

Günter Duden

**Freitag, 15. März, 18.30 - 21.30 Uhr,
Samstag, 16. März, 9.00 - 12.00 Uhr und
13.00 - 18.00 Uhr, Sonntag, 17. März, 9.00 -
13.00 Uhr (20 UStd.)**

VHS, Trift 20, Kreativraum
Gebühr: 55,00 € (+ 8 € Materialkosten, diese werden am Freitag eingesammelt. Der persönliche Materialverbrauch wird gesondert abgerechnet und am Sonntag eingesammelt.)

Textiles Gestalten

CE2701

Verschiedene Sticktechniken

Zauberhafte Handarbeiten entstehen aus edlen Materialien wie reinem Leinen und hochwertigen Baumwollstoffen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sticktechniken, wie z.B. Schwäbmer Stickerei, Weißstickerei, Schattenstich, Ajour, Nadelspitze, Schwarzsticken, Myreschkastickerei, Monogramme, Masurenstickerei, Russischer Hohlraum, Kreuz- und Makrameestich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Stickschere, Stecknadeln, Maßband und Heftgarn.

Dorothee Ziebarth

**mittwochs, ab 13. Februar,
19.30 - 21.45 Uhr,
1. Termin: Deutsches Stickmuster-
Museum, Prinzengarten, ab 2. Termin:
Berufsbildende Schule III, 5 Abende
Deutsches Stickmuster-Museum,
Prinzengarten, Celle (15 UStd.)**

Gebühr: 45,00 € (+ Eintritt Stickmuster-museum)

CE2702

Nähen – für jedes Talent Wochenendseminar

Lernen Sie nähen oder erweitern Sie Ihre Nähenkenntnisse! Nur so können Sie Ihre Vorstellung von Mode interpretieren, „alte“ Sachen modisch verändern und weiter tragen oder die eine oder andere kleine Reparatur (länger, weiter, kürzer, enger ...) selbst in die Hand nehmen. Damit Sie am Nähwochenende auch alles dabei haben und Beratung findet eine Vorbesprechung statt: **Dienstag, 26. Februar 19.00 - 20.00 Uhr**

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe, ggf. Schnitte, eine Schere.

Agnes Heydenreich-Wesche, Modeschneiderin

**Freitag, 1. März, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 2. März, 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 3. März, 10.00 - 14.00 Uhr (20 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 55,00 €

CE2703

Nähen – für jedes Talent Wochenendseminar

Lernen Sie nähen oder erweitern Sie Ihre Nähenkenntnisse! Nur so können Sie Ihre Vorstellung von Mode interpretieren, „alte“ Sachen modisch verändern und weiter tragen oder die eine oder andere kleine Reparatur (länger, weiter, kürzer, enger ...) selbst in die Hand nehmen. Damit Sie am Nähwochenende auch alles dabei haben und zur individuellen Beratung findet eine Vorbesprechung statt: **Dienstag, 18. Juni 19.00 - 20.00 Uhr**

Bitte mitbringen: eine Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe, ggf. Schnitte, eine Schere.

Agnes Heydenreich-Wesche, Modeschneiderin

**Freitag, 21. Juni, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 22. Juni, 10.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 23. Juni, 10.00 - 14.00 Uhr (20 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 55,00 €

CE2704

Liebevolle Geschenke selbstgemacht...

Ein Täschchen fürs neue Handy, eine Kosmetiktasche für die beste Freundin, eine Navitasche für den Freund oder ein neues Schlüsselband.

Wir werden an einem Nachmittag liebevolle Dinge mit der Nähmaschine herstellen. Schnitte und Muster stelle ich Ihnen im Kurs zur Verfügung.

Bitte bringen sie folgendes mit: Schere, Maßband, Stoff, Nähmaschine, ggf. Verlängerungskabel, evtl vorhandene Schnitte, Pergamentpapier zum abzeichnen vorhandener Schnitte. Maße für die sie etwas hübsches Nähen wollen.

Agnes Heydenreich-Wesche, Modeschneiderin
Samstag, 27. April, 10.00 - 18.00 Uhr (9 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 24,80 €

CE2705

Patchwork: Marktkörbe

Rechtzeitig zum Frühjahr sollte „Frau“ doch einen schönen Marktkorb nähen, um damit die Saison zu eröffnen. Wir nähen einen schönen, gepolsterten, runden Korb mit Flechtgriffen, der so manches nach Hause tragen kann (Inklusive der Blicke, die er auf sich ziehen wird!).

Bitte mitbringen: 1 Nähmaschine, Nähutensilien, Schneidematte + Messer (falls vorhanden), 1/2m BW Futterstoff (1,40 breit), BW Stoffe für mind. 30 Streifen 5x50 cm, 1/2m Vlies 295 (1,50 breit), 4 eventuell passende größere Knöpfe

Bei Fragen bitte die Dozentin anrufen: 05141/48801

Meike Hoppe

Samstag, 9. Februar, 10.00 - 17.30 Uhr

(10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 27,50 €

CE2706

Patchwork: Tasche aus Hexagons (Sechsecken) in 3 Größen möglich!

Hier ist mal eine richtige Herausforderung für „Könnerrinnen“; oder für solche, die es werden wollen. Aus ca. 90 Hexagons nähen wir eine schöne Tasche für den Sommer.

Bitte mitbringen: 1 Nähmaschine, Nähutensilien, Schneidematte + Messer (falls vorhanden), BW Stoffe für 90 Hexagons (8 x 8 cm), 1/2m Futterstoff (1,40 breit), 1/2m Vlies 280, sonstige BW Stoffreste

Bei Fragen bitte die Dozentin anrufen: 05141/48801

Meike Hoppe

Samstag, 20. April, 10.00 - 17.30 Uhr (10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 27,50 €

CE2707

Socken und Stulpen stricken für Sie & Ihn

Wir stellen in gemütlicher Runde und im Gespräch mit netten Menschen individuelle, selbst gestrickte Socken und Stulpen her. Der Strickkurs richtet sich auch an Strickanfänger/innen. Nach drei Abenden sollten die Socken/Stulpen anziehbareit sein.

Bitte mitbringen: 5-er Nadelspiel (optimal zum Lernen ist die Stärke 3) und Bambus- oder Holzadeln. Für Anfänger/innen eignet sich besonders die Wolle der Fa. Regia (4- bis 6-fädig).

Carmen Steinert

**mittwochs, ab 27. Februar,
19.00 - 21.15 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 24,80 €

Gemeinsam Singen und Musizieren

CE2801

VHS-Chor

Singen mit Spaß und Freude

Das Chor-Projekt der VHS geht weiter. Wir wollen durch Singen und Tönen Lebensfreude, Heiterkeit, innere und äußere Achtsamkeit miteinander erleben. Songs, Kanons und leichte Chormusik stehen auf dem Programm. Neuaufnahmen sind für männliche Stimmen noch möglich.

Martina Hirata, Musikpädagogin,
Stimmbildnerin, Chorleiterin

**donnerstags, ab 21. Februar,
19.30 - 21.15 Uhr, 11 Abende (25,7 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 70,60 €



Franz Müller-Busch, Dipl.-Musiklehrer, Dipl.-Musiker
montags, ab 11. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
 Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
 Gebühr: 66,00 €

CE2804

Blockflötenensemble Wochenendkurs

Kursinhalt siehe CE2803

Bitte zum Kurs die vorhandenen Blockflöten und einen Notenständer mitbringen.

Franz Müller-Busch, Dipl.-Musiklehrer, Dipl.-Musiker
Samstag, 23. Februar, 10.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
 Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
 Gebühr: 24,00 €

CE2802

Gitarre für Anfänger/-innen für Teilnehmende ohne Notenkenntnisse

Der Kurs ist folgendermaßen aufgebaut:

- Kennen lernen des Instrumentes und das Stimmen der Gitarre
- Vorübungen für die linke und rechte Hand
- Grundrepertoire von Begleitakkorden
- verschiedene Anschlagstechniken für die rechte Hand
- einfache Liedbegleitung.

Zum ersten Abend bitte Schreibzeug und Konzertgitarre mitbringen.

Dozent wird noch bekannt gegeben.
montags, ab 4. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
 Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
 Gebühr: 66,00 €

CE2803

Blockflötenensemble



„Ach ja, Blockflöte, die habe ich früher auch gespielt!“ Schon oft habe ich diesen Satz nach Konzerten gehört und mich gefragt, ob nicht manch einer/eine aus dem Publikum gerne seine/ihre vorhandenen Blockflötenkenntnisse reaktivieren würde. Das Repertoire der Musik für Blockflötenensemble ist so ungeheuer reichhaltig, dass für jeden Geschmack und jedes Können etwas darin zu finden ist. Dieser Kurs wendet sich an etwas fortgeschrittenere Blockflötenspieler ab 16 Jahren, die ihre Blockflötenkenntnisse auffrischen oder erweitern möchten und Freude am gemeinsamen Musizieren haben. Die Voraussetzungen zur Teilnahme: Die Kenntnisse sollten über das Spielen von einfachen Liedern hinaus gehen. Gutes Rhythmusgefühl und rhythmische Sicherheit sollten vorhanden sein, ebenso sollte das Notenlesen kein Problem sein. Von Vorteil ist das Beherrschen von c- und f-Griffweise.

Erarbeitet werden je nach mitgebrachten Fähigkeiten und Blockflöten der Teilnehmer/-innen Werke aus Renaissance, Barock und Neuzeit, Arrangements aus Jazz und Folk sowie auf Wunsch auch Stücke aus Klassik und Romantik.

Bitte zum Kurs die vorhandenen Blockflöten und einen Notenständer mitbringen.

CE2805

Ein Tag der Keltische Musik für Menschen mit musikalischer Vorerfahrung



Gemeinsames Musizieren mit weichem und zartem Klang von Flöten (Blockflöten, Querflöten, Whistles), Gitarren (6 saitiige Konzertgitarre), Streichern (Gamben oder Violinen, Cello), keltischer Harfen und Rahmentrommel (Bodhran o.ä.) stehen im Fokus des Musikprojektes. Wir werden einfache bis mittelschwere bretonische, irische und schottische Stücke erarbeiten. Vorkenntnisse: 2 Jahre Spielerfahrung auf dem eigenen Instrument

Eigene Instrumente sind mitzubringen.

Martina Missler, Musikerin, Musikpädagogin
Samstag, 9. Februar, 10.00 - 17.00 Uhr (9 UStd.)
 Celle, Steindamm 22
 Gebühr: 27,10 €



Tanzen in der VHS - Frühjahr-Sommer 2013

Die DanceDevils bieten eine einzigartige Gelegenheit zum Tanzen

Jeder Abend steht unter einem anderen Tanz-Thema, z.B. Discofox, Rumba, Salsa, Merengue, Tango Argentino, Wiener Walzer und Co. Tanzlehrer Bernd Gräper gibt Anfängern/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen Schritt-Futter mit einer workshopartigen Einführung in den jeweiligen Tanz. Neben der Anleitung und individuellen Betreuung steht eines selbstverständlich im Vordergrund: Tanzen, Tanzen, Tanzen...

Vorgesehene Termine:

Samstags (vierzehntägig): 19.01./02.02/16.02/02.03/16.03./30.03/ 13.04./27.04./11.05./25.05./08.06./22.06./ 06.07.2013

Zusätzliche Sonntag-Workshops am 07.04 und am 16.06.2013

Mehr erfahren Sie bei Christian Heidemann unter 0172-3978593.

Um Voranmeldung wird gebeten.

Teilnahmebeitrag: ab 6,00 € pro Person (DanceDevils 5,00 €)/Abendkasse

Die VHS Celle Treffpunkt für Tanzfreunde

Die Abende finden in der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle statt.



Haben Sie Anregungen für unsere neue Programmplanung?

Fehlt Ihnen im VHS-Programm ein Thema, ein Kursangebot?

Was wollten Sie uns schon immer mal sagen?

Haben Sie konstruktive, kritische Anmerkungen, die uns helfen können, unsere Qualität als Bildungsträger vor Ort zu entwickeln?

Wir freuen uns über Ihre Vorschläge.

Rufen Sie uns an:
 VHS Celle, Tel: 05141-9298-0



Programmbereichsleitung:
Karlheinz Rehling

Sprachen

Englisch

Am Montag, **28. Januar**, findet um 18.30 Uhr in der VHS, Trift 17, eine Einführungsveranstaltung für alle neuen Interessenten an unseren Englischkursen statt.

Ablauf des Abends:

1. Allgemeine Information über Organisation und Aufbau der Englischkurse.
2. Interessenten mit Vorkenntnissen wird anschließend Gelegenheit gegeben, an einem unverbindlichen Einstufungstest teilzunehmen. Mit Hilfe dieses Tests (es handelt sich um die Beantwortung schriftlicher Fragen durch Ankreuzen und anschließende individuelle Beratung durch Fachdozenten/-innen) können wir Ihnen den Kurs empfehlen, der Ihren Vorkenntnissen am besten entspricht. Gebühr für Test und Beratung: 6,00 € (am Abend zu zahlen). Für den Besuch der Einführungsveranstaltung und für die Teilnahme am Test ist eine Anmeldung nicht erforderlich. Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie zur Information in der Stadtbibliothek Celle (Tel.: 127 419) entleihen.

CE3101

Englisch für Senioren/innen I am Vormittag

Lehrbuch: *Sterling Silver 1*, ISBN 978-3-464-20410-8, ab Unit 1

Ulrike Kühn, Lehrerin

**freitags, ab 8. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr,
15 Vormittage (30 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 84,00 €

CE3102

Englisch für Senioren/innen III am Vormittag

Lehrbuch: *Sterling Silver 1*, ISBN 978-3-464-20410-8, ab Unit 20

Bodo Wißler, Realschullehrer

**montags, ab 4. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr,
13 Vormittage (26 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 73,50 €

CE3103

Englisch für Senioren/innen IV am Vormittag

Lehrbuch: *Sterling Silver 2*, ISBN 978-3-464-20411-1, ab Unit 8

Ulrike Kühn, Lehrerin

**dienstags, ab 5. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr,
15 Vormittage (30 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 84,00 €

CE3104

Englisch für Senioren/innen VII am Vormittag

Lehrbuch: *Sterling Silver 2* (ISBN 3-464-20411-1), ab Unit 11

Anne Lüpken, Lehrerin

**donnerstags, ab 7. Februar, 10.40 - 12.10
Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)**

Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1,
Unterrichtsraum
Gebühr: 82,50 €

CE3105

Englisch für Senioren/innen XI am Vormittag

Lehrbuch: *Headway A 2*, ISBN 9780194714699, ab Unit 1

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin

**montags, ab 4. Februar, 10.00 - 11.30 Uhr,
15 Vormittage (30 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 82,50 €

CE3106

Englisch für Senioren/innen XIII am Vormittag

Lehrbuch: *Headway B 1, Part 1, Student's Book*, ISBN 9780194716550, ab Unit 1

Anne Lüpken, Lehrerin

**freitags, ab 8. Februar, 10.15 - 11.45 Uhr,
15 Vormittage (30 UStd.)**

Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1,
Unterrichtsraum
Gebühr: 82,50 €

CE3107

Englisch für Senioren/innen XVIII am Vormittag

Lehrbuch: *Headway B 1, Part 1, Student's Book + Workbook* (ISBN 9780194716550), ab Unit 4

Dr. Anke Heins

**mittwochs, ab 6. Februar, 10.15 - 11.45 Uhr,
15 Vormittage (30 UStd.)**

Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1,
Unterrichtsraum
Gebühr: 83,00 €

CE3108

Refresher Course für Senioren/innen am Vormittag

Dieser Kurs eignet sich besonders für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen (Sek. 1).

Anhand von aktuellen Texten oder Kurzgeschichten diskutieren wir angeregt. Zur Wortschatzvertiefung und Grammatikwiederholung verwenden wir das Lehrbuch *English Unlimited B1*.

Lehrbuch: *English Unlimited B1 Coursebook*, ISBN 978-3-12-539906-8 und *English Unlimited B1 Self-study Pack*, ISBN 978-3-12-539907-5

Marlies Taxweiler

**montags, ab 4. Februar, 9.30 - 11.00 Uhr,
12 Vormittage (24 UStd.)**

Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1,
Unterrichtsraum
Gebühr: 66,00 €



CE3109
**Englisch I
am Vormittag**

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716437, ab Unit 1

Ulrike Kühn, Lehrerin

dienstags, ab 5. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 84,00 €

CE3110
Englisch I

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716437, ab Unit 1

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin

mittwochs, ab 6. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 83,50 €

CE3111
Englisch II

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716437, ab Unit 4/5

Dozent wird noch bekannt gegeben.

donnerstags, ab 7. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 83,50 €

CE3112
Englisch III

Lehrbuch: Headway A 1, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716437, ab Unit 10

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin

mittwochs, ab 6. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3113
**Englisch V
am Vormittag**

Lehrbuch: Headway A 2, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716499, ab Unit 3

Ulrike Kühn, Lehrerin

freitags, ab 8. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 84,00 €

CE3114
Englisch VI

Lehrbuch: Headway A 2, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716499, ab Unit 3

Dozent wird noch bekannt gegeben.

mittwochs, ab 6. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 83,50 €

CE3115
Englisch VI

Lehrbuch: Headway A 2, Student's Book + Workbook, ISBN 9780194716499, ab Unit 4

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin

donnerstags, ab 7. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3116
Englisch VIII

Lehrbuch: Headway B 1, Part 1, Student's Book, ISBN 9780194716550, ab Unit 3

Dozent wird noch bekannt gegeben.

dienstags, ab 5. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3117
**Englisch XIII
am Vormittag**

Lehrbuch: Headway B 1, Part 2, Student's Book, ISBN 9780194647137, ab Unit 5

Elke Bidenharn,

Fremdsprachenkorrespondentin

freitags, ab 8. Februar, 8.15 - 9.45 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 82,50 €

CE3118
**Englisch für Fortgeschrittene
am Vormittag**

Dieser Kurs ist besonders für Wiedereinsteiger/-innen mit guten Vorkenntnissen geeignet (Sekundarabschluss I). Aktuelle Beiträge aus „Spotlight“, kurze moderne, reizvolle Texte, die zum Nachdenken und Diskutieren anregen sowie Wiederholung der Grundgrammatik

Uta Heine, Dolmetscherin

mittwochs, ab 6. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr, 14 Vormittage (28 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 77,00 €

CE3119
A Weekend Full of English

Für alle, die einfach mal wieder Lust haben, ihr Englisch zu praktizieren, oder einiges auffrischen wollen, Dinge über UK zu erfahren, die sie schon immer mal wissen wollten oder just for fun.

Kirsten Kelly, Fremdsprachenkorrespondentin

**Freitag, 8. März, 15.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 9. März, 9.30 - 15.30 Uhr (11 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 33,00 €

CE3120
**Sommer-VHS: Englisch zum
Ferienende**

1. Gruppe (Klasse 7 und 8)

Versetzt oder zurückgesetzt? No problem - wir schauen uns gemeinsam die wichtigsten Zeiten und grammatischen Strukturen

im Englischen noch einmal an. Das sorgt kurz vor Schulbeginn für einen guten Start.

Elke Bidenharn,

Fremdsprachenkorrespondentin

montags - freitags, 29. Juli - 2. August, 8.30 - 10.00 Uhr, 5 Vormittage (10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 30,00 €

CE3121
**Sommer-VHS: Englisch zum
Ferienende**

2. Gruppe (Klasse 9 und 10)

Versetzt oder zurückgesetzt? No problem - wir schauen uns gemeinsam die wichtigsten Zeiten und grammatischen Strukturen im Englischen noch einmal an. Das sorgt kurz vor Schulbeginn für einen guten Start.

Elke Bidenharn,

Fremdsprachenkorrespondentin

montags - freitags, 29. Juli - 2. August, 10.30 - 12.00 Uhr, 5 Vormittage (10 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 30,00 €

CE3123
Practice makes perfect

English conversation on an intermediate level (entspricht Stufe Englisch XVI). Selected texts, dialogues, discussions, role play, some grammar.

Dr. Anke Heins

donnerstags, ab 7. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 84,50 €

CE3124
**English as you like it -
Advanced Level
am Vormittag**

Dr. Anke Heins

donnerstags, ab 7. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 84,50 €

CE3125
Let's talk
Freestyle English Conversation

Ein Kurs für Fortgeschrittene, die Lust haben, auf Englisch locker zu kommunizieren und flüssiger zu sprechen. Die Teilnehmenden gestalten durch ihre Wünsche das Programm mit.

Michael Foley

dienstags, ab 12. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 55,00 €

**Bequem
Kurse buchen
unter
www.vhs-celle.de**

CE3126

Business English I

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

In diesem Semester beginnt ein 3-semestriger Vorbereitungskurs auf das VHS-Zertifikat Business English. Vorausgesetzt werden Englisch-Kenntnisse entsprechend dem Sekundarabschluss I. Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Lehrbuch: *Business Milestones* (ISBN 978-3-12-808202-8), ab Unit 1

Dozent wird noch bekannt gegeben.

**dienstags, ab 5. Februar,
20.10 - 21.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3127

Business English II

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

In diesem Semester beginnt ein 3-semestriger Vorbereitungskurs auf das VHS-Zertifikat Business English. Vorausgesetzt werden Englisch-Kenntnisse entsprechend dem Sekundarabschluss I. Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Lehrbuch: *Business Milestones* (ISBN 978-3-12-808202-8)

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
**montags, ab 4. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr,
15 Abende (30 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 83,50 €

CE3128

Bildungsurlaub: Englisch A 2

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Teilnehmende mit etwas fortgeschrittenen Kenntnissen erarbeiten/wiederholen die Themenfelder:

Where do you live?, countries and languages, weather, offers and requests. Aus der Grundgrammatik geht es um Hilfsverben, Present Perfect and Present Continuous, comparatives and superlatives.

Lehrwerk: *Headway A 2*, Student's Book, ISBN 9780194716499

Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Carmen Zorn, Dipl. Fachübersetzerin
**montags - freitags, 17. Juni - 21. Juni,
8.00 - 16.00 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)**
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 140,00 €

CE3129

Bildungsurlaub: Englisch B 1

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Bildungsurlaub bietet Teilnehmenden mit Vorkenntnissen auf der Basis des Sekundarabschlusses I ein Intensivtraining

von Vokabeln, Grammatik und Sprechfertigkeit.

Lehrbuch: *Headway B 1*, Part 1, Student's Book + Workbook
(ISBN 978-3-06-804367-7)

Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Kirsten Kelly, Fremdsprachenkorrespondentin

**Montag, 18. bis Freitag, 22. März,
8.00 - 16.00 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 140,00 €

CE3130

Sommer-VHS: Bildungsurlaub: Business English für Einsteiger/-innen

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Englisch-Kenntnissen auf der Basis Sekundarabschluss I.

Kursinhalt:

- Telefonieren (Gespräche annehmen, vermitteln, Nachrichten entgegennehmen, Informationen geben)
- Besucher empfangen und betreuen
- Allgemeine Konversation betreiben
- Geschäftsbriefe (einfach) verfassen

Sylvia Wollenin,
Fremdsprachenkorrespondentin

**Montag, 22. bis Freitag, 26. Juli,
8.00 - 16.00 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)**
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 145,00 €

CE3131

„A Good Read“ Michael's Monday Book Club

This is a course for those whose English is good enough for them to be able to read novels in the English language.

Over five evenings (on the first monday of the month) we will discuss five contemporary works of fiction from the best of the British or American literary scene.

With relaxed and lively discussions „Michael's Monday Book Club“ is a chance to read new books, meet new people and get new points of view.

The first book for review will be „Atonement“ by Ian McEwan. Not to worry if you haven't read it bring your draw up a reading list on the first evening.

Michael Foley

**jeden 1. Montag im Monat: 4. Februar, 4. März, 8. April, 6. Mai, 3. Juni,
19.30 - 21.00 Uhr, 5 Abende (10 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 30,00 €

Spanisch

Die Kurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.

Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie zur Information in der Stadtbibliothek Celle (Tel.: 12 74 19) entleihen.

CE3201

Spanisch für die Reise

Sie suchen einen schnellen Einstieg in grundlegende Situationen auf Reisen. Dieser Kurs ist der Richtige für Sie!

Lehrbuch: *Spanisch à la carte* (Klett, ISBN 978-3-12-514261-9)

Ana-Isabel Otaola, Dipl. Philologin

**dienstags, ab 5. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 55,00 €

CE3202

Spanisch I am Vormittag

Lehrbuch: *Perspectivas A 1* (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 1

Dozent wird noch bekannt gegeben.

**dienstags, ab 5. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr,
15 Vormittage (30 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

CE3203

Spanisch I

Lehrbuch: *Perspectivas A 1* (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 1

Carmen Gottschlich

**donnerstags, ab 7. Februar,
17.00 - 18.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 82,50 €

Anmeldungen nur noch schriftlich

- **per Anmeldekarte**
- **persönlich** - Trift 20, 29221 Celle
- **per Fax** - 05141-9298-50
- **per Mail** - anmeldung@vhs-celle.de
- **per Internet** - www.vhs-celle.de

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Der Eintrag mit Unterschrift in der Teilnehmerliste gilt ebenfalls als verbindliche Anmeldung.

Die Kursgebühren werden per Lastschrift eingezogen.

Es erfolgt grundsätzlich keine Bestätigung der Anmeldung.

Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin.

Benachrichtigungen erfolgen nur, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht wie angeboten stattfindet.

VHS Celle, Tel: 05141-9298-0, anmeldung@vhs-celle.de, www.vhs-celle.de



CE3204
Spanisch II

Lehrbuch: *Perspectivas A 1* (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4), ab Unidad 4

Carmen Gottschlich

montags, ab 4. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3205
Spanisch III

Lehrbuch: *Perspectivas A 1* (paket didactica, ISBN 978-3-464-200067-4) ab Unidad 8

Carmen Gottschlich

donnerstags, ab 7. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3208
**Spanisch IX
am Vormittag**

Lehrbuch: *Perspectivas A 2* (ISBN 978-3-464-20068-1), ab Unidad 10

Josefina Bensusan de Klug

donnerstags, ab 21. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 84,50 €

CE3209
Spanisch XIV

Lehrbuch: *Perspectivas B1* (ISBN 978-3-464-20470-2), ab Unidad 10

Sonnica Pelaez-Sator

donnerstags, ab 7. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3212
**Spanisch XXIV
am Vormittag**

Tocamos temas interesantes con la ayuda del libro „Avenida“ y revisamos los puntos gramaticales que se van presentando; Bienvenidos!

Lehrbuch: *Avenida* (ISBN 978-3-12-514960-1) + *Avenida - Cuaderno de ejercicios* (ISBN 978-3-12-514963-2)

Josefina Bensusan de Klug

dienstags, ab 12. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 84,50 €

CE3213
Sommer-VHS: Aprueba el Dele A1

Curso de preparación para conseguir es Diploma de Espanol como Lengua Extranjera (Dele) de nivel A1.

Lehrbuch: *Aprueba es Dele* (ISBN 978-84-675-4727-6)

Carmen Gottschlich

montags - mittwochs, 29. Juli - 31. Juli, 9.00 - 12.45 Uhr, 3 Vormittage (15 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 41,30 €

Italienisch

Die Italienischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.

Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie zur Information in der Stadtbibliothek Celle (Tel.: 12 74 19) entleihen.

CE3301
**Italienisch I
am Vormittag**

Lehrbuch: *Allegro A 1* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 1

Sibilla Strauß-Di Fausto

montags, ab 18. Februar, 10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 85,00 €

CE3302
Italienisch I

Lehrbuch: *Allegro A 1* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 1

Sibilla Strauß-Di Fausto

donnerstags, ab 21. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 85,00 €

CE3206
Spanisch V

Lehrbuch: *Perspectivas A 2* (ISBN 978-3-464-20068-1), ab Unidad 1

Ana-Isabel Otaola, Diplomphilologin

donnerstags, ab 7. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3207
Spanisch VIII

Lehrbuch: *Perspectivas A 2* (ISBN 978-3-464-20068-1), ab Unidad 6/7

Carmen Gottschlich

mittwochs, ab 6. Februar, 18.45 - 20.15 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3210
**Spanisch XV
am Vormittag**

Wir beginnen in diesem Kurs mit „Avenida“: eine gute Chance für alle Fortgeschrittenen dazuzukommen.

Lehrbuch: *Avenida libro del alumno* (ISBN 978-3-12-514960-1), *Cuaderno de ejercicios* (978-3-12-514963-2)

Josefina Bensusan de Klug

dienstags, ab 12. Februar, 8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 84,50 €

CE3211
Curso de conversación

Con ayuda de textos, tareas en parejas, canciones, CDs etc nos pondremos a conversar y a cambiar ideas; Bienvenidos! Vorausgesetzt werden Kenntnisse auf dem Stand B 1.

Josefina Bensusan de Klug

donnerstags, ab 21. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 84,50 €

**Bequem
Kurse buchen
unter
www.vhs-celle.de**



CE3303

Italienisch II

Lehrbuch: *Allegro A 1* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 4

Giulietta Saletti

**mittwochs, ab 6. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3304

Italienisch III

Lehrbuch: *Allegro A 1* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 7

Domenica Montemurro

**donnerstags, ab 7. Februar,
18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 84,00 €

CE3305

Italienisch IV am Vormittag

Lehrbuch: *Allegro A 1* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 8

Graziella Palladini-Ehbrecht

**donnerstags, ab 7. Februar,
10.15 - 11.45 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 82,50 €

CE3306

Italienisch IV

Lehrbuch: *Allegro 1* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 10

Sibilla Strauß-Di Fausto

**dienstags, ab 19. Februar,
19.30 - 21.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 85,00 €

CE3307

Italienisch V am Vormittag

Lehrbuch: *Allegro A 2* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525582-1), ab Lezione 1

Sibilla Strauß-Di Fausto

**donnerstags, ab 21. Februar,
10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 85,00 €

CE3308

Italienisch V

Lehrbuch: *Allegro A 2* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525582-1), ab Lezione 1

Sibilla Strauß-Di Fausto

**dienstags, ab 19. Februar,
18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 85,00 €

CE3309

Italienisch VI

Lehrbuch: *Allegro A2* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525582-1), ab Lezione 4

Sibilla Strauß-Di Fausto

**montags, ab 18. Februar, 18.15 - 19.45 Uhr,
15 Abende (30 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 85,00 €

CE3310

Italienisch VIII am Vormittag

Lehrbuch: *Allegro A 2* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525582-1), ab Lezione 10

Sibilla Strauß-Di Fausto

**mittwochs, ab 20. Februar,
10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 85,00 €

CE3311

Italienisch XII am Vormittag

Lehrbuch: *Allegro A 3* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525566-1), ab Lezione 5

Domenica Montemurro

**montags, ab 4. Februar,
10.00 - 11.30 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 84,00 €

CE3312

Italienisch XII

Lehrbuch: *Allegro 3* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525566-1), ab Lezione 5

Domenica Montemurro

**dienstags, ab 5. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 84,00 €

CE3313

Italienisch XVI am Vormittag

Lehrbuch: *Allegro 3* (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525566-1), ab Lezione 10

Graziella Palladini-Ehbrecht

**donnerstags, ab 7. Februar,
8.40 - 10.10 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 82,50 €

CE3314

Conversazione per Senior

Avete pochissime possibilità di esercitare la lingua italiana acquisita negli anni? Allora incontriamoci il giovedì sera per leggere testi, discutere, vedere spezzoni di film, ascoltare musica, fare esercizi grammaticali ... in italiano! Il livello è avanzato.

Come misura di conoscenza: 6. Lezione "buongiorno 2" o "buonasera a tutti" e, naturalmente, altre esperienze che hanno contribuito all'apprendimento della lingua italiana.

Sibilla Strauß-Di Fausto

**donnerstags, ab 21. Februar,
17.45 - 19.15 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 86,00 €

CE3315

Italienisch für Touristen Wochenendkurs für Anfänger/-innen

Hände und Füße waren gestern, Englisch ist Hilfskonstruktion, Deutsch nicht immer möglich.

Sie erleben mehr im Urlaub, wenn Sie ein paar Kommunikationssituationen beherrschen (Vorstellen, nach dem Weg fragen, wichtigste Zahlen, einfache Einkäufe usw.)

Dieses Italienisch-Wochenende bietet Ihnen den leichten Einstieg in die italienische Sprache.

Sibilla Strauß-Di Fausto

Freitag, 8. März, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 9. März, 9.00 - 17.45 Uhr

**Sonntag, 10. März, 9.00 - 16.00 Uhr
(22 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 65,00 €

CE3316

Italienisch für Touristen Wochenendkurs für Anfänger/-innen

Kursinhalt siehe CE3315

Sibilla Strauß-Di Fausto

Freitag, 21. Juni, 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 22. Juni, 9.00 - 17.45 Uhr

**Sonntag, 23. Juni, 9.00 - 16.00 Uhr
(22 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 65,00 €

Französisch

Die Französischkurse sind in ihrem Stoffangebot auf den Europäischen Referenzrahmen ausgerichtet.

Teilnehmende mit Vorkenntnissen können sich in der Geschäftsstelle beraten lassen, welcher Kurs für sie geeignet ist. Dazu erhalten Sie schriftliche Testunterlagen (Unkostenbeitrag 6,00 €) und eine Auswertung.

Die angegebenen Lehrwerke sowie Kurs begleitende Bücher, CD-ROMs, Videos, CDs und DVDs können Sie zur Information in der Stadtbibliothek Celle (Tel. 12 74 19) entleihen. Eine besondere Bitte:

Wer schon Vorkenntnisse hat, sollte keinen Anfängerkurs belegen, um „echten“ Anfängern/-innen nicht den Mut zu nehmen.

CE3401

Französisch I am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529276-5), ab Lektion 1

Friederike Fink, Realschullehrerin,
Kunsttherapeutin

**freitags, ab 8. Februar, 10.10 - 11.40 Uhr,
15 Vormittage (30 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 82,50 €



CE3402

Französisch I

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529276-5), ab Lektion 1

Françoise Osteroth-Höhlein, Realschullehrerin
dienstags, ab 5. Februar,

18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 82,50 €

CE3403

Französisch II am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529276-5), ab Lektion 3/4

Françoise Osteroth-Höhlein, Realschullehrerin
mittwochs, ab 6. Februar,

10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 82,50 €

CE3404

Französisch II

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529276-5), ab Lektion 3/4

Françoise Osteroth-Höhlein, Realschullehrerin
mittwochs, ab 6. Februar,

18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 82,50 €

CE3405

Französisch V

Lehrbuch: Voyages 1 (ISBN 978-3-12-529276-5), ab Lektion 11

Marie-Josée Mas-Harten

dienstags, ab 5. Februar,
18.40 - 20.10 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 71,50 €

09.10. auf 08.10. verschoben lt. Mas-Harten

CE3406

Französisch VI am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 3

Uta Heine, Dolmetscherin

mittwochs, ab 6. Februar,
10.10 - 11.40 Uhr, 14 Vormittage (28 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 77,00 €

CE3407

Französisch VII am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 2 (ISBN 978-3-12-529278-9), ab Lektion 4

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin

freitags, ab 15. Februar,
10.10 - 11.40 Uhr, 14 Vormittage (28 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 77,00 €

CE3408

Französisch VIII am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 7

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin

mittwochs, ab 13. Februar,
8.30 - 10.00 Uhr, 14 Vormittage (28 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 77,00 €

CE3409

Französisch X

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 9

Camille Ebel-Chenu,

Fremdsprachenkorrespondentin

mittwochs, ab 6. Februar,

18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 82,50 €

CE3410

Französisch XII

Lehrbuch: Voyages 2 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-529278-9, ab Lektion 12

Marie-Josée Mas-Harten

donnerstags, ab 7. Februar,

18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 71,50 €

CE3411

Französisch XV am Vormittag

Lehrbuch: Voyages 3 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-529280-2, ab Lektion 4

Denise Kelsen-Göhring, Lehrerin

freitags, ab 15. Februar,
8.30 - 10.00 Uhr, 14 Vormittage (28 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 77,00 €

CE3412

Französisch XVII

Lehrbuch: Voyages 3 (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-529280-2, ab Lektion 8

Marie-Josée Mas-Harten

dienstags, ab 5. Februar,

17.00 - 18.30 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 71,50 €

CE3413

Französisch für Fortgeschrittene

Leichte Lektüre / Grammatik / Diskussion
über leichte aktuelle Themen auch für
Quereinsteiger ideal!

Christiane Schoepffer

dienstags, ab 5. Februar,

18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 84,00 €

Das deutsch-französische Verhältnis in Abbildungen und Karikaturen Zum 50. Jahrestag der Unterzeichnung des Elysée-Vertrages

Vortrag von Ralf Böckmann

13. März, Kunst & Bühne, Nordwall 46

Beginn: 19.30 Uhr, Eintritt: 7,00 €

Veranstalter: Deutsch-französische Gesellschaft

CE3414

Französisch für Fortgeschrittene II

Diskussion anhand aktueller Zeitungsartikel, Wiederholung der Grammatik und leichte Lektüre. Quereinsteiger sind besonders willkommen!

Christiane Schoepffer

**donnerstags, ab 7. Februar,
18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 84,00 €

CE3415

Französische Literatur am Vormittag

Nous lisons: „Le voyage d' Hecton ou la recherche du bonheur“, Francois Leland, Reclam ISBN 978-3-15-019721-9

Francoise Buhmann

**donnerstags, ab 7. Februar,
9.00 - 10.30 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)**
Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Unterrichtsraum
Gebühr: 66,00 €

CE3416

Conversation française

Lektüre (Revue de la Presse) und freie Gespräche.

Catherine Gareis, Lehrerin

**mittwochs, ab 6. Februar,
19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 1
Gebühr: 66,00 €

Weitere Fremdsprachen

CE3501

Dänisch II

Lehrbuch: *Vi snakkes ved!* (Hueber-Verlag), ISBN 978-3-19-005379-7, ab Lektion 5

Jytte Asmus

**donnerstags, ab 7. Februar,
20.10 - 21.40 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 71,50 €

CE3502

Dänisch IX

Lehrbuch-Wiederholungen, Kommunikationsübungen, leichte Lektüre, dänische Zeitungen

Lehrbuch: *Dänisch neu* (Hueber-Verlag), ISBN 3-19-005255-7 und Arbeitsbuch, ISBN 3-19-015255-1

Jytte Asmus

**donnerstags, ab 7. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende (26 UStd.)**
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 71,50 €



CE3601

Schwedisch I

Ein neuer Anfängerkurs „Schwedisch“ kann eingerichtet werden, sobald sich ausreichend Teilnehmende gemeldet haben. Interessenten lassen sich bitte unverbindlich vormerken. Sie bekommen alle weiteren Informationen schriftlich zugesandt.

CE3602

Schwedisch III

Lehr- und Arbeitsbuch: *Välkomna* (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-527941-0, ab Lektion 10

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.

**dienstags, ab 5. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3603

Schwedisch IX

u.a. Zeitungsausschnitte und Alltagssituationen

Lehr- und Arbeitsbuch: *Välkomna* (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-527941-0

Horst Vieth, Lehrer (Berufsschule) i.R.

**mittwochs, ab 6. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3701

Polnisch II

Lehr- und Arbeitsbuch: *Witam!* (Hueber Verlag), ISBN: 3-19-015369-8; 3-19-005369-3

Anna Skowron

**mittwochs, ab 20. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3702

Polnisch für Fortgeschrittene

Lehrmaterial wird im Kurs abgesprochen.

Teilnehmende sollten über mittlere Vorkenntnisse (Basis: Lehrbuch *Witam!*) verfügen.

Anna-Maria Berg, Dipl.-Psychologin; Lehrerin für Krankenschwestern

**dienstags, ab 5. Februar,
18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3801

Russisch für Anfänger/-innen

Lehrbuch: *Kljutsch 1* (Hueber-Verlag), ISBN 3-19-014471-6, und Arbeitsbuch, ISBN 3-19014471-0, ab Lektion 1

Sniazhana Koehling

**mittwochs, ab 6. Februar,
18.15 - 19.45 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3901

Norwegisch II

Lehrbuch: *GOD TUR* (ISBN 978-3-926972-63-7) ab Kap. 5

Petra Petersen, Lehrerin (StR)

dienstags, ab 5. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 67,50 €

CE3902

Portugiesisch / Brasilianisch II

Lehrbuch: *Oi, Brasil* (Hueber Verlag), ISBN 978-3-19-005420-6, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-035420-7, ab Lektion 3

Helena Santos-Blidon

mittwochs, ab 6. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

CE3903

Portugiesisch / Brasilianisch VII

Lehrbuch: *Oi, Brasil* (Hueber Verlag), ISBN 978-3-19-005420-6, und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-035420-7, ab Lektion 15

Helena Santos-Blidon

dienstags, ab 5. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 82,50 €

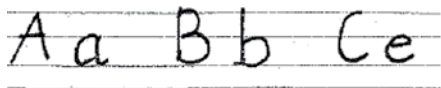


Programmbereichsleitung:
Birgit Schwier-Fuchs

Alphabetisierung Deutsch

CE6101

Lesen und Schreiben lernen



Der Anteil von Menschen in unserer Gesellschaft, die kaum oder ganz unzureichend lesen und schreiben können, ist leider höher als die meisten vermuten. Trotz vieler Hilfen und Tricks (Piktogramme, mit dem Finger zeigen, „Brille vergessen“ usw.) ist der Alltag für die Betroffenen mit Schwierigkeiten gepflastert. Auch beruflich sind die Chancen ohne diese Kulturtechniken sehr gering. Dieses Kursangebot der VHS Celle soll den Betroffenen eine systematische, aber auch individuelle Hilfe zum Lesen und Schreiben bieten. Es ist also geeignet für Teilnehmende ohne oder mit minimalen Kenntnissen im Lesen und Schreiben. Die Dozentin wird am Kursbeginn den persönlichen Leistungsstand erfassen und dann den Stoff der konkreten Lerngruppe anpassen.

Anna Skowron

samstags, ab 9. Februar, 10.00 - 11.30 Uhr, 14 Vormittage (28 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 63,00 €

CE6102

Grundkurs Alphabetisierung

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Säger

donnerstags, ab 7. Februar, 17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 36,00 €

CE6103

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Säger

donnerstags, ab 7. Februar, 18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 36,00 €

CE6104

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Celle e.V.

Stephan Säger

donnerstags, ab 7. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 36,00 €

CE6106

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Säger

montags, ab 4. Februar, 18.45 - 19.30 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
Gebühr: 24,80 €

CE6107

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Säger

montags, ab 4. Februar, 19.30 - 20.15 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
Gebühr: 24,80 €

CE6108

Lesen und Schreiben lernen

In Zusammenarbeit mit der Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle

Stephan Säger

montags, ab 4. Februar, 20.15 - 21.00 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)
Werk- und Lebensgemeinschaft Dalle
Gebühr: 24,80 €

Deutsch als Fremdsprache

CE6300

Beratung und Einstufung

Deutsch-Team VHS Celle

Beratung und Einstufung für alle Deutschkurse finden am Dienstag, 29.01.2013, 17.30 Uhr statt.

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 5,00 € (am Abend zu zahlen)



CE6301

A1.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 1,
ISBN 978-3-19-011911-0

Susanna Schrader

montags und mittwochs, 4. Februar - 10. Juni, 18.00 - 20.15 Uhr, 30 Abende (90 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 202,50 €

CE6302

A1.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 2,
ISBN 978-3-19-011912-7

Stephan Säger

dienstags und mittwochs, 5. Februar - 11. Juni, 18.00 - 20.15 Uhr, 30 Abende (90 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 202,50 €

CE6303

A2.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 3
ISBN 978-3-19-011913-4

Anna Skowron

dienstags und donnerstags, 5. Februar - 11. Juni, 19.00 - 21.15 Uhr, 30 Abende (90 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 202,50 €

CE6304

A2.2 Deutsch als Fremdsprache

Lehrbuch: Schritte plus 4,
ISBN 978-3-19-011914-1

Anna Skowron

dienstags und donnerstags, 5. Februar - 11. Juni, 17.00 - 18.30 Uhr, 30 Abende (60 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 135,00 €

CE6305

B1.1 Deutsch als Fremdsprache

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Sigrid Menk, M.A.

montags und donnerstags, 4. Februar - 10. Juni, 18.00 - 20.15 Uhr, 30 Abende (90 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 202,50 €

CE6306

Rechtschreibung und Grammatik: Das Wichtigste in Kürze

Hier werden die wichtigsten Regeln an entsprechenden Beispielen vorgestellt. Der Kurs ist auch für Deutschlernende geeignet, die sich auf Prüfungen vorbereiten.

Sonja Richtzenhain

Montag, 11. März bis Mittwoch, 14. März, 18.00 - 20.15 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 24,80 €



Zertifikat B1

Die Anmeldung zum Zertifikat B1 ist nur mit der „Vorbereitung auf die B1-Prüfung“ möglich (nicht für B1-Wiederholer, die Gebühren für Teilprüfungen bitte bei der Anmeldung erfragen)

CE6310

B1 im Februar 2013 Vorbereitung auf die B 1-Prüfung und Zertifikat (telc)

Anmeldeschluss: **21.01.2013**

Bitte Pass mitbringen!

Inhalt: Prüfungsanforderungen und -inhalte, Aufgabenbeispiele

Sonja Richtzenhain

Samstag, 16. Februar, 9.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 150,00 € (inkl. Prüfungsgebühr)



CE 6310
Schriftliche und mündliche
Prüfung am 23. Februar,
9.00 Uhr

CE6311

B1 im Juni 2013 Vorbereitung auf die B 1-Prüfung und Zertifikat (telc)

Anmeldeschluss: **30.04.2013**

Bitte Pass mitbringen!

Inhalt: Prüfungsanforderungen und -inhalte, Aufgabenbeispiele

Sonja Richtzenhain

Samstag, 25. Mai, 9.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 150,00 € (inkl. Prüfungsgebühr)



CE 6311
Schriftliche und mündliche
Prüfung am 8. Juni, 9.00 Uhr

CE6312

B1 im September 2013 Vorbereitung auf die B 1-Prüfung und Zertifikat (telc)

Anmeldeschluss: **3.08.2013**

Bitte Pass mitbringen!

Inhalt: Prüfungsanforderungen und -inhalte, Aufgabenbeispiele

Sonja Richtzenhain

Samstag, 31. August, 9.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 150,00 € (inkl. Prüfungsgebühr)



CE 6312
Schriftliche und mündliche
Prüfung am 7. September,
9.00 Uhr

CE6320

B2 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs führt zum B2-Niveau. Das B1-Zertifikat ist nicht erforderlich.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Luise Welge, Lehrerin

montags und mittwochs, 4. Februar - 10. Juni, 18.00 - 20.15 Uhr, 30 Abende (90 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 202,50 €

CE6321

Zertifikat B2 - Prüfung (telc)

Anmeldeschluss: **8.01.2013**

Bitte Pass mitbringen!

Schriftliche und mündliche Prüfung

Deutsch-Team VHS Celle

Samstag, 9. Februar, 9.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)

VHS, Trift 20, Saal

Gebühr: 125,00 €

CE6322

Zertifikat B2 - Prüfung (telc)

Anmeldeschluss: **23.08.2013** Bitte Pass mitbringen!

Schriftliche und mündliche Prüfung

Deutsch-Team VHS Celle

Samstag, 28. September, 9.00 - 16.00 Uhr (9,3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3

Gebühr: 125,00 €

CE6323

C1 Deutsch als Fremdsprache

Dieser Kurs führt zum C1-Niveau. Das B1- oder B2-Zertifikat ist nicht erforderlich. Bei entsprechender Nachfrage kann die C1-Prüfung abgelegt werden.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Luise Welge, Lehrerin

dienstags und donnerstags, 5. Februar - 11. Juni, 18.00 - 20.15 Uhr, 30 Abende (90 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 202,50 €

CE6324

Deutschland kompakt



Sie sind schon einige Zeit hier, haben die deutsche Sprache erlernt und kennen sich in Ihrer Stadt aus. Trotzdem hatten Sie bisher vielleicht keine Gelegenheit, sich über die Versorgungssysteme der Bundesrepublik Deutschland zu informieren. Vielleicht sind Sie auch auf der Suche nach Möglichkeiten sich in der Gesellschaft zu engagieren. In dieser Veranstaltung geht es um Rechte und Pflichten, um Aufgabenverteilungen und Mitwirkungsmöglichkeiten.

Folgende Themen werden angesprochen: Aufenthaltsbelange, Sozialversicherungssystem, Bildungssystem, Gesundheit und Gesundheitswesen, ehrenamtliches Engagement, Beteiligungsmöglichkeiten mit und ohne deutsche Staatsbürgerschaft, Aufgaben der Kommunen, der Bundesländer und des Bundes.

Deutsch-Team VHS Celle

dienstags, ab 28. Mai, 8.35 - 12.00 Uhr, 12 Vormittage (50 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 80,00 €

CE6363

Bildungsurlaub: 40 Stunden Deutsch in einer Woche



Auf dem Niveau A2/B1 wird in einem Intensivkurs Deutsch angeboten, der das Wissen auffrischt und erweitert. Er dient auch zur Prüfungsvorbereitung für das Zertifikat B1 und wendet sich an alle, die vor- und nachmittags ihre mündlichen und schriftlichen Kompetenzen verbessern wollen.

Deutsch-Team VHS Celle

Montag, 8. bis Freitag, 12. April 2013, 8.00 - 16.00 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 120,00 €

Für die Einbürgerung

CE6332

Einbürgerungstest im März

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben
Anmeldeschluss: 8. Februar 2013

Dienstag, 12. März, 16.00 - 17.00 Uhr
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 25,00 €

CE6333

Einbürgerungstest im Mai

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben
Anmeldeschluss: 12. April 2013

Dienstag, 14. Mai, 16.00 - 17.00 Uhr
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 25,00 €

CE6334

Einbürgerungstest im August

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben
Anmeldeschluss: 25. Juni 2013

Dienstag, 13. August, 16.00 - 17.00 Uhr
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 25,00 €

CE6335

Einbürgerungstest im Oktober

Eine persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle und Bezahlung der Gebühr ist vorgeschrieben
Anmeldeschluss: 24. September 2013

Dienstag, 29. Oktober, 16.00 - 17.00 Uhr
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 25,00 €

CE6310

B1 im Februar 2013

Vorbereitung auf die B 1-Prüfung und Zertifikat (telc)

Anmeldeschluss: **21.01.2013** Bitte Pass mitbringen!
Inhalt: Prüfungsanforderungen und -inhalte, Aufgabenbeispiele

Sonja Richtzenhain
Samstag, 16. Februar, 9.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 150,00 € (inkl. Prüfungsgebühr)

Schriftliche und mündliche Prüfung am 23. Februar, 9.00 Uhr



Information und Beratung
Tel: 0 51 41 - 92 98 -0
Birgit Schwier-Fuchs

CE6311

B1 im Juni 2013

Vorbereitung auf die B 1-Prüfung und Zertifikat (telc)

Anmeldeschluss: **30.04.2013** Bitte Pass mitbringen!
Inhalt: Prüfungsanforderungen und -inhalte, Aufgabenbeispiele

Sonja Richtzenhain
Samstag, 25. Mai, 9.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 150,00 € (inkl. Prüfungsgebühr)

Schriftliche und mündliche Prüfung am 8. Juni, 9.00 Uhr

CE6312

B1 im September 2013

Vorbereitung auf die B 1-Prüfung und Zertifikat (telc)

Anmeldeschluss: **3.08.2013** Bitte Pass mitbringen!
Inhalt: Prüfungsanforderungen und -inhalte, Aufgabenbeispiele

Sonja Richtzenhain
Samstag, 31. August, 9.00 - 16.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 150,00 € (inkl. Prüfungsgebühr)

Schriftliche und mündliche Prüfung am 7. September, 9.00 Uhr

Der Gemeinsame Europäischer Referenzrahmen (GER)

Hier finden Sie eine Beschreibung der einzelnen Niveaustufen (telc) - **A1 - A2 - B1 - B2** die für fast alle europäischen Sprachen Gültigkeit hat.

Wir führen in der VHS Celle die Sprachprüfungen bis B2 mit telc durch.
Beachten Sie die speziellen Informationsveranstaltungen zu Deutsch und Englisch.

Für weitere Fragen stehen wir gern zur Verfügung.

Wir beraten Sie gern, rufen Sie uns an unter 05141/9298-0.

A1 Hören: Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, vorausgesetzt es wird langsam und deutlich gesprochen.

Lesen: Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.

Sprechen: Ich kann mich auf einfache Art verständigen. Ich kann einfache Sätze gebrauchen, um bekannte Leute zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.

Schreiben: Ich kann eine kurze, einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße.

A2 Hören: Ich kann sehr einfache Informationen verstehen. Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.

Lesen: Ich kann in einfachen Texten (Prospekten, Speisekarten, Fahrplänen . . .) konkrete Informationen und einfache persönliche Briefe verstehen.

Sprechen: Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen. Ich kann mit einer Reihe von Sätzen mein persönliches und berufliches Umfeld beschreiben.

Schreiben: Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.

B1 Hören: Ich kann die Hauptinformationen verstehen, wenn es um Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann Sendungen verstehen, wenn deutlich gesprochen wird.

Lesen: Ich kann Texte in Alltags- oder Berufssprache verstehen. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen und Wünschen berichtet wird.

Sprechen: Ich kann an Gesprächen über Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen oder aktuelle Ereignisse teilnehmen.

Schreiben: Ich kann einfache Texte über vertraute Themen schreiben. Ich kann in persönlichen Briefen von meinen Erfahrungen und Eindrücken berichten.

B2 Hören: Ich kann längeren Redebeiträgen und Vorträgen folgen und Nachrichten, Reportagen und Spielfilme verstehen.

Lesen: Ich kann Artikel und Berichte lesen und dabei Standpunkte des Autors verstehen. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.

Sprechen: Ich kann mich mit Muttersprachlern in Gesprächen verständigen und mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Schreiben: Ich kann in Berichten Informationen wiedergeben und Argumente darlegen.



Integrationskurse

Programmbereichsleitung:
Birgit Schwier-Fuchs

Sachbearbeitung: Babette Winkler
Tel.: 0 51 41 / 92 98-13

INTEGRATIONSKURS 660 Unterrichtseinheiten (UE)

BASISSPRACHKURS			AUFBAUSPRACHKURS			ORIENTIERUNGSKURS
100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	100 UE	• Rechtsordnung • Kultur • Geschichte
					ZIEL: B1 (Ger) Prüfung: Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)	Prüfung nach Abschluss des Orientierungskurses
300 UE			300 UE			60 UE

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

- Ausländer, die neu zugewandert sind und sich auf Dauer in Deutschland aufhalten wollen.
- Ausländer, die bereits längere Zeit in Deutschland leben, aber geringe Kenntnisse der deutschen Sprache haben.
- Bürger der Europäischen Union.
- Neu eingereiste Spätaussiedler.
- Bürger, die die deutsche Staatsbürgerschaft erworben haben, aber über geringe deutsche Sprachkenntnisse verfügen.

Über die Teilnahmeberechtigung bzw. -verpflichtung entscheiden das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, die Ausländerbehörden der Stadt bzw. des Landkreises Celle oder die Agentur für Arbeit.

Die Kurse sind auch offen für Personen, die weder teilnahmeverpflichtet noch teilnahmeberechtigt sind, sofern sie die Kursgebühren in Höhe von 2,64 € pro Unterrichtsstunde selbst finanzieren.

Die Volkshochschule Celle führt die Integrationskurse als Basis- und Aufbau-sprachkurse mit insgesamt 600 Unterrichtsstunden sowie Orientierungskurse mit 60 Unterrichtsstunden durch. Alphabetisierungskurse umfassen 960 Unterrichtsstunden. Alle Kurse sind so aufgebaut, dass Teilnehmer entsprechend ihren Vorkenntnissen einen passenden Einstieg finden können. Die Vorkenntnisse werden durch einen Einstufungstest festgestellt.

Die Integrationskurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.



**Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge**

Die Volkshochschule Celle ist vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge als Sprachkursträger für Integrationskurse zugelassen.

Wenn Sie für die Teilnahme an einem Integrationskurs eine Bestätigung, eine Verpflichtung oder eine Zulassung gemäß § 44 a des Aufenthaltsgesetzes haben, reichen Sie diese bitte bei der Volkshochschule ein. Sie erhalten dann einen Termin für eine Beratung und einen Einstufungstest. Weiteres Informationsmaterial ist in der Volkshochschule erhältlich.

Die Kurse finden montags bis freitags in der Zeit von 8.00 – 12.15 Uhr statt. Wöchentlich werden 25 Unterrichtsstunden erteilt. Die Integrationskurse dauern je nach Kurstyp zwischen ca. 7 und 12 Monaten. Sie beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer angemeldet haben.

Zielsetzung:

Die Kurse dienen der erfolgreichen Vermittlung

- von ausreichenden Kenntnissen der deutschen Sprache und
- von Alltagswissen sowie von Kenntnissen der Rechtsordnung, der Kultur und der Geschichte Deutschlands, insbesondere auch der Werte des demokratischen Staatswesens der Bundesrepublik Deutschland und der Prinzipien der Rechtsstaatlichkeit, Gleichberechtigung, Toleranz und Religionsfreiheit.

Angestrebt wird das Erreichen des Sprachniveaus B1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen.

Die erfolgreiche B1-Prüfung ist Voraussetzung für die Einbürgerung in die Bundesrepublik Deutschland. Darüber hinaus erleichtert das Sprachniveau die Eingliederung in den ersten Arbeitsmarkt.



AZFII

Arbeitsmarktzugang für Flüchtlinge

Projekt AZFII

Arbeitsmarktzugang für Flüchtlinge
und Bleibeberechtigte

Arbeit & Ausbildung

Beratung

Qualifizierung

Vermittlung

Wir unterstützen Flüchtlinge und Bleibeberechtigte, die eine befristete Aufenthaltserlaubnis, eine Aufenthaltsgestattung oder eine Duldung besitzen und arbeiten dürfen, bei der Integration in den deutschen Arbeitsmarkt.

Wir sind für Sie da!

Schrift

Kurs: Bewerbungshilfe in Wort und

Fragen Sie uns, ob das Projekt AZFII auch für



Sie, Ihre Nachbarn und Bekannten in Frage kommt!

AZFII – Projektbüro

Ansprechpartnerin für Teilnehmende aus Stadt und Landkreis Celle, sowie Gifhorn und Soltau-Fallingb.ostel: Evelyn Rzymelka, Termine nach Vereinbarung (montags bis donnerstags)

Tel: 05141/ 90 73 76

Rzymelka-AZF@ vhs-celle.de

AZFII – Projektbüro

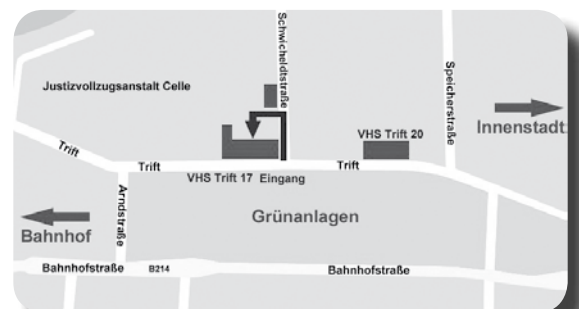
VHS Celle

Trift 17

29221 Celle

(Eingang wie VHS Celle,
über den Hof/Ecke Schwicheldtstrasse)

Informationen unter: **www.vhs-celle.de**
(unter Projekte) und **www.azf2.de**



AZFII ist ein zeitlich befristetes Projekt im Bundesprogramm XENOS. Es wird vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) und dem Europäischen Sozialfond (ESF) gefördert und ist Teil des Integrationsplans der Bundesrepublik Deutschland.



 Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

 **ESF**
Europäischer Sozialfonds
für Deutschland

 **EUROPÄISCHE UNION**



Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

Gesundheit

Bildungsurlaub

CE4101

Blütezeit statt Ruhestand Bildungsurlaub - Herbst 2013

In diesem inspirierenden Seminar werden wir uns mit einer kreativen und positiven Vision der reifen, älteren Lebensphase auseinandersetzen. Folgende sieben Themen werden uns beschäftigen:

- Schätze der Vergangenheit
- Quellen von Gesundheit und Lebensfreude
- Bewegung und Veränderung
- ArbeitsFreude
- Interessen
- Beziehungen
- Meditation

Spannende Diskussionen und Vorträge, Selbstchecks und das Formulieren neuer Schritte, ergänzt um förderliche Übungen, erschaffen eine individuelle Vision.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach

**Montag, 21. bis Freitag, 25. Oktober,
9.00 - 16.30 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 140,00 €

CE4102

Eine andere Rückenschule

Bildungsurlaub - Herbst 2013



Wir untersuchen, welche Ursachen in der eigenen Lebens-Haltung und Lebens-Einstellung mir Rückenschmerzen verursachen, wie ich also selbst meine Leiden produziere ...

Bin ich aufrichtig? Lasse ich mit hängen? Bin ich in meiner Mitte oder – in mir/meinem Rücken – verrückt? Lebe ich so, dass mein Leben mir eine Last ist? Was schleppe ich alles (Unnützes) mit mir herum? Strebe ich aufwärts? Lasse ich meine Lebendigkeit zu?

Auch unser kulturelles Sitzverhalten, in dem fast immer eine Lehne dem Rücken die Arbeit wegnimmt, wird untersucht. Eine spannende Übungs- und Forschungsreise bringt uns in ein umfassendes Verständnis und kann uns den begehbaren Weg zu einem kräftigen, heilen Rücken aufzeigen.

Cord Cordes, Dipl.-Pädagoge, Trainer & Coach

**Montag, 23. bis Freitag, 27. September,
9.00 - 16.30 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 140,00 €

CE4301

Stressbewältigung

... zur Ruhe kommen

Bildungsurlaub - Herbst 2013

Die Auswirkungen von Stress auf unser tägliches Leben und die Möglichkeiten

der Reduzierung sind zu einem wichtigen Thema in unserem Leben geworden.

Viele haben die Auswirkungen erkannt bzw. auch schon erfahren, was die falsche Art von Stress sowohl körperlich als auch seelisch mit uns macht. Ebenso mahnen Mediziner immer häufiger, langsam zu machen, sich Zeit zu nehmen, in sich hinein zu hören ...

Diese Woche beschäftigt sich intensiv mit dem Thema Stress und Stressbewältigung. Sie lernen und erfahren ihre Bewältigungsstrategien.

Die Termine für diesen Bildungsurlaub standen bei Drucklegung noch nicht fest. Interessenten/-innen sollten sich eintragen lassen, Sie erhalten dann rechtzeitig Bescheid.

Christine Wortmann, Gesundheitsberaterin

**Montag bis Freitag, 9.00 - 16.30 Uhr,
5 Tage (40 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 140,00 €

CE4302

Stressbewältigung

... zur Ruhe kommen

Bildungsurlaub

Kursinhalte siehe CE4301

Christine Wortmann, Gesundheitsberaterin

**Montag, 25. Februar bis Freitag, 1. März,
9.00 - 16.30 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 140,00 €

CE4303

Die Feldenkrais-Methode Bildungsurlaub

Sie lernen die Methode nach Dr. Moshé Feldenkrais (1904 bis 1984) kennen.

In jahrzehntelanger Forschung hat er einen neurophysiologisch fundierten Weg des Lernens durch Bewegung entwickelt. Moshé Feldenkrais entdeckte und erforschte am eigenen Körper und mit anderen Menschen – darunter Wissenschaftlern seiner Zeit – die Zusammenhänge von Bewegung, Wahrnehmung, Fühlen und Denken, um sie für Lernprozesse zu nutzen.

Bewegung ist Leben, alles was wir tun, denken und fühlen ist mit Bewegung verbunden. Ändern wir Bewegungsmuster, so setzen wir eine Veränderung der Denk- und Gefühlssysteme in Gang.

Der Bildungsurlaub stellt die theoretischen Grundlagen und weitere Hintergründe der Feldenkrais-Methode vor und erprobt sie an exemplarischen Übungen. Berufstätige erfahren Methoden zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz, Menschen aus pädagogischen und/oder medizinischen Berufen lernen neue Methoden und Konzepte kennen.

Sabine Bahnmann, Feldenkrais-Lehrerin

**Montag, 14. bis Freitag, 18. Januar,
9.00 - 16.30 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)**

VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 140,00 €

Kurzveranstaltungen

CE4103

Migräne

... ist mehr als ein einfacher Kopfschmerz. Viele Betroffene haben einen sehr großen Leidensdruck. Wie entsteht Migräne, welche typischen Auslöser gibt es, wie kann ich sie von Kopfschmerzen unterscheiden und wie kann Migräne behandelt werden bzw. welche Möglichkeit der Vorbeugung gibt es?

Prof. Dr. med. Wolfgang Heide, Chefarzt der Neurologischen Klinik /AKH

Dienstag, 16. April, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €

CE4104

Heuschnupfen

Die Zahl der Patienten wächst von Jahr zu Jahr. Niesattacken, juckende oder tränende Augen, verstopfte oder laufende Nase – Heuschnupfen ist zu einer echten Volkskrankheit geworden.

Schulmedizinische und ganz besonders homöopathische Behandlungsmöglichkeiten bei akuten Heuschnupfen-

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Anmeldungen nur noch schriftlich

- **per Anmeldekarte**
- **persönlich** - Trift 20, 29221 Celle
- **per Fax** - 05141-9298-50
- **per Mail** - anmeldung@vhs-celle.de
- **per Internet** - www.vhs-celle.de

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Der Eintrag mit Unterschrift in der Teilnehmerliste gilt ebenfalls als verbindliche Anmeldung.

Die Kursgebühren werden per Lastschrift eingezogen.

Es erfolgt grundsätzlich keine Bestätigung der Anmeldung.

Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin.

Benachrichtigungen erfolgen nur, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht wie angeboten stattfindet.

VHS Celle, Tel: 05141-9298-0, anmeldung@vhs-celle.de, www.vhs-celle.de



symptomen werden hier vorgestellt und besprochen.

Martin Lamberts, Apotheker

**Dienstag, 5. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr
(3 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €

CE4105

Borreliose

Wie sorgfältig müssen wir mit Zeckenbissen umgehen, wie sehen die Beschwerden aus und welche möglichen Folgen und Komplikationen können auftreten? Wann ist es notwendig, zum Arzt zu gehen, wie sieht hier die Behandlung aus und welche Möglichkeiten einer naturheilkundlichen Behandlung gibt es?

Martin Lamberts, Apotheker

**Dienstag, 7. Mai, 18.30 - 20.45 Uhr
(3 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €

CE4106

Ich nehme ab

**Abnehmen und sich Wohlfühlen mit dem Programm der DGE
Ein Kooperationsangebot der VHS mit der TK (Techniker Krankenkasse) und Sonja Habermann (Gesundheitstraining, Ernährung)**



Das Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zur Gewichtsreduktion baut auf dauerhaften Gewichtserfolg für Gesundheit und Figur. Es ist ein Training, das auf langjährige praktische Erfahrung aufbaut. Es führt Sie zu einer Ernährungsweise mit der Sie lernen, ihr Ernährungsverhalten langfristig umzustellen, um an Gewicht zu verlieren und das zu halten.

Besonders empfohlen ist das Konzept für Übergewichtige mit dem BMI zwischen 25 und 35.

Es gibt keine festen Speiseplanvorschriften, kein Punkte- oder Kalorienzählen, sondern Anregungen, das Essen nach persönlichen Vorlieben und gleichzeitig ausgewogen zusammenzustellen.

Denn nur – wenn der Genuss nicht zu kurz kommt, kann eine angepasste Ernährung dauerhaft gelebt werden.

„Ich nehme ab“ ist von Öko-Test mit „sehr gut“ ausgezeichnet worden; Stiftung Warentest vergab die Note „gut“.

Krankenkassen übernehmen bei einer regelmäßigen Teilnahme nachträglich 80% der Kosten. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse.

Informationen zur Bestellung des Kochbuches „Ich nehme ab“ finden Sie unter <http://www.sonja-habermann.de/inakurs-ordner/>

Iris Schacht, Ökotrophologin, zert.

Ernährungsberaterin, DGE-Kursleiterin für „Ich nehme ab“

**montags, ab 8. April, 18.30 - 20.00 Uhr,
11 Abende (24 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 148,00 €

CE4107

Gesunder Darm – gesunder Mensch

Gesundheit beginnt im Darm ... so galt der Darm schon vor tausenden von Jahren in alten Kulturen als Zentrum des Lebens. Stress, ungesunde (veränderte) Ernährung und Medikamente können aber den Darm daran hindern, seine für unseren Organismus so wichtige Aufgabe auszuführen. Allergieneigungen, Verdauungsprobleme, Hauterkrankungen, chronische Müdigkeit ... sind die Folge. Warum hat ein gesundes Verdauungssystem eine so große Bedeutung für unseren Körper und wie sieht eine darmgesunde Ernährung aus? Wie können wir Gesundungsprozesse positiv unterstützen und – Ihre speziellen Fragen sind hier willkommen.

Iris Gries, Dipl. Ing. agr., Heilpraktikerin,
Diät- und Ernährungsberaterin

**Dienstag, 12. März, 18.30 - 20.45 Uhr
(3 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €

CE4108

Säure-Basen-Haushalt Gesund durch Ernährung

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist die Basis für alle Lebensvorgänge im Organismus. Ein gutes Gleichgewicht sorgt für eine stabile Gesundheit, gibt Kraft im Krankheitsfall, fördert eine rasche Genesung.

Sie erhalten gut umsetzbare Einkaufs- und Ernährungstipps und viele Informationen, wie Sie Ihren Körper aktiv in Balance bringen.

Iris Gries, Dipl. Ing. agr., Heilpraktikerin,
Diät- und Ernährungsberaterin

**Dienstag, 26. Februar, 18.30 - 20.45 Uhr
(3 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €

CE4109

Nahrungsergänzungsmittel

Können Nahrungsergänzungsmittel etablierte Arzneimittel ergänzen?

Angesichts der beschriebenen Neben- bzw. Zweitwirkung bei den Arzneimitteln ist der Wunsch des Patienten nach „milderen“ Substanzen durchaus verständlich. Was aber vermögen diese mit vollmundigen Werbeaussagen versehenen, natürlichen Präparate wirklich zu leisten?

Martin Lamberts, Apotheker

**Dienstag, 23. April, 18.30 - 20.45 Uhr
(3 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €

CE4110

Seniorengerechte Medizin

„... die Zahl der Todesfälle durch Medikamente steigt ...“ diese und andere erschreckende Meldungen sind immer wieder zu lesen. Die dabei angegebenen Zahlen von Todesfällen durch Falschmedikation sind so hoch, dass sie fast unglaublich klingen.

Gerade ältere Menschen nehmen aufgrund ihrer unterschiedlichen Beschwerden häufig einen sogenannten „Medikamentencocktail“ ein. Die Gefahr ist sehr groß, dass es hier zu Wechsel- und Nebenwirkungen kommen kann.

An diesem Abend wollen wir uns behutsam dem Thema nähern. Sie erhalten wertvolle Informationen zu Unverträglichkeiten uvm. und – Sie haben Zeit und Raum, ihre Fragen zu stellen.

Martin Lamberts, Apotheker

**Montag, 11. März, 18.30 - 20.45 Uhr
(3 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €



**Betreuungskraft für
Demenzkranke
in Herrmannsburg**



**Lauensteinplatz 9 · 29225 Celle
Telefon 0 51 41 / 4 18 34**

*Der Nachteil der Intelligenz besteht
darin, dass man gezwungen ist
ununterbrochen dazu zu lernen.*

CE4111

Phytotherapie und Bachblüten bei Kindern

Sebastian Kneipp schrieb in seinen Büchern, dass „für jede Krankheit ein Pflänzchen wächst“ und die österreichische Kräuterfrau Maria Treben bezeichnete Heilkräuter als „Apotheke Gottes“.

Gerade für Kinder bieten sich Heilpflanzen wie Fenchel für die Verdauung, Holunder zur Stärkung der Abwehrkräfte, Ringelblume bei Problemen der Haut und noch viele andere an. Zusätzlich bewähren sich als „Seelentröster“ bei Heimweh, Schlafstörungen, Sorgen und anderen Problemen die Bachblütenmischungen. Mit diesen Naturheilmitteln können Sie Ihre Kinder durch die turbulente Zeit der Kindheit begleiten und unterstützen. Sie erhalten einen guten Überblick über die Mittel und Hinweise für die richtige Anwendung.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin

Mittwoch, 13. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 9,00 €

CE4112

Schüssler Salze

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler sind vielen bekannt.

Heute werden wir die Salze Nr. 1 bis 12 in ihrem Wirkungsspektrum einzeln vorstellen. Wirkungshindernisse und Wirkungsverstärker werden intensiv besprochen.

Martin Lamberts, Apotheker

Dienstag, 5. März, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €

CE4113

Schüssler Salze

Kursinhalte siehe CE4112

Martin Lamberts, Apotheker

Donnerstag, 23. Mai, 18.30 - 20.45 Uhr (3 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 9,00 €

CE4114

Kinesiologie

Ein Weg zur körperlichen und seelischen Balance

Energieblockaden wirken (leistungs-)hemmend. Sie können zu Lernstörungen, Verspannungen, Unwohlsein und auch Krankheit führen. Durch spezielle, in der Kinesiologie entwickelte Muskeltests besteht die Möglichkeit, Energieblockaden aufzuspüren und sie mittels Bewegungsübungen, Berühren oder Massieren von Reflexpunkten zu beheben.

Anknüpfend an die chinesische Meridianlehre werden in unterschiedlichen Konzeptionen der Kinesiologie, wie z.B. Edukinesthetik (Lernen durch Bewegung) und Touch for Health (Gesund durch Berühren), Möglichkeiten zur Harmonisierung des Flusses der Körperenergien entwickelt.

Es werden Einblicke in theoretische Konzeptionen vermittelt sowie Grundlagen der Praxis erprobt.

Hildegard Busch, Lehrerin und Kinesiologin

für EduK,TFH und Three in One Concepts
donnerstags, ab 21. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 11,00 €

CE4115

Energiearbeit im Ayurveda

Ein (subtiler) Aspekt des Ayurveda ist die Energiearbeit, die sich mit unserem feinstofflichen Körper (Aura, Chakras ...) und der Beziehung zu den drei Doshas „Vata“, „Pitta“ und „Kapha“ befasst.

Dieser Workshop wird Ihnen – in Theorie und Praxis – die sieben Hauptchakras näher bringen und die Verbindung zu unserem physischen Körper, unseren fünf Sinnen und sogar zu den Lebensphasen erläutern.

Mit harmonisierenden Übungen und Meditationen bringen wir unsere Chakras in Balance. Wertvolle Anregungen, mit denen Sie die Chakra-Energiearbeit für sich zuhause anwenden können, runden diesen Workshop ab.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch sowie warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin

Freitag, 22. Februar, 17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)

Sanara, Zentr. f. Entspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
Gebühr: 18,00 €

CE4116

Ayurveda-Wellness

Tauchen Sie ein in den „Ayurveda“, der Wissenschaft vom langen Leben und erfahren Sie, wie sich Körper, Geist und Seele positiv mit Ayurveda beeinflussen lassen.

Mit Kosmetik, Massagen, Meditationen und Ernährung fördern wir Gesundheit und Ausstrahlung. Sie erhalten wertvolle Tipps, die Sie für mehr Wohlbefinden leicht zuhause umsetzen können, außerdem praktische Anleitungen für entspannte Selbst- und Partnermassage.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein großes Handtuch sowie warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin

Freitag, 12. April, 17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)

Sanara, Zentr. f. Entspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
Gebühr: 18,00 €

CE4117

Mit Ayurveda zu Ruhe und Gelassenheit

Aus ayurvedischer Sicht gibt es viele Stressfaktoren, die unsere Gesundheit negativ beeinflussen. Ayurveda lehrt uns, wie wir durch Meditation und Atemübungen mit unvermeidlichem Stress besser umgehen und durch umsichtiges Verhalten vermeintlichen Stress aus unserem Alltag verbannen können.

Hier erhalten Sie wertvolle und gut umsetzbare Tipps, wie Sie „Prana“, die Lebensenergie, wieder zum Fließen bringen

und so zu innerer Ruhe und Gelassenheit finden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Handtuch und warme Socken mit.

Gaby Böhm, Ayurveda Praktikerin

Freitag, 24. Mai, 17.00 - 21.30 Uhr (6 UStd.)

Sanara, Zentr. f. Entspannung und Wohlbefinden, Landgestütstr. 34
Gebühr: 18,00 €

CE4118

Duftende Helfer – ätherische Öle bei Alltagsbeschwerden Wochenendseminar

Der erste Teil vermittelt Wissenswertes über Qualität, Gewinnung, Wirkung und Sicherheit im Umgang mit (ausgewählten) ätherischen Ölen.

Nach einer kurzen Mittagspause werden wir spezielle Anwendungen bei Alltagsbeschwerden körperlicher und seelischer Art besprechen und Sie haben die Möglichkeit, sich selbst Mischungen für Ihre Anwendung zu Hause herzustellen.

Bitte bringen Sie sich ein kleines Lunchpaket mit, so kann die halbe Stunde Mittag (13.00 bis 13.30 Uhr) gemeinsam verbracht werden.

Grit Rost, Heilpraktikerin, Seminarleiterin

f. Autogenes Training, Ernährungs- und Diätberaterin

Samstag, 4. Mai, 10.00 - 15.00 Uhr (6 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 25,00 €

CE4119

Typgerecht schminken und richtig pflegen

Das persönliche Erscheinungsbild kann durch optimales Schminken positiv beeinflusst werden. Verschiedene Schminktechniken für ein Tages- und ein Abend-Make-up werden in praktischen Übungen vermittelt.

Bitte bringen Sie vorhandene Schminksachen und evtl. einen kleinen Spiegel mit!

Stephanie Nieber, staatl. gepr. Kosmetikerin

mittwochs, ab 30. Januar, 18.00 - 20.45 Uhr, 2 Abende (7,3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 27,20 € (inklusive Materialkosten)

CE4120

Typgerecht schminken und richtig pflegen

Kursinhalte siehe CE4119

Passend zur Jahreszeit werden wir uns auch mit dem Thema Sommer Make up beschäftigen ...

Bitte bringen Sie vorhandene Schminksachen und evtl. einen kleinen Spiegel mit!

Stephanie Nieber, staatl. gepr. Kosmetikerin

mittwochs, ab 15. Mai, 18.00 - 20.45 Uhr, 2 Abende (7,3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 27,20 € (inklusive Materialkosten)

Entspannung und Meditationen

CE4304

Feldenkrais ... und Kopfstand?!? Wochenendseminar

Wer bisher glaubte, Feldenkrais sei eine Entspannungs-Methode, kann hier die Erfahrung machen, dass Feldenkrais zu wesentlich mehr taugt; denn – Kopfstand geht nicht ohne Spannung! In diesem Seminar werden die Grundideen von dem Physiker und Judolehrer Moshe Feldenkrais vermittelt und exemplarisch erprobt. Das Ziel ist, überflüssige Spannung durch bessere Koordination zu ersetzen und Spannung ohne Verschleiß aufzubauen. Sportlichkeit ist gut, aber keine Voraussetzung für die Teilnahme. Wichtiger sind Neugier, Geduld und Lust auf mehr Körpergefühl. Wie oft erleben wir, dass Dinge einfach auf den Kopf gestellt werden!?! Wäre doch gelacht, wenn wir es nicht auch einmal versuchen – einfach nur so zum Spaß!

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke, ein Kissen, etwas zu trinken und auch ein „Pausenbrot“ mit.

Sabine Bahnemann, Feldenkrais-Lehrerin
Sonntag, 24. Februar, 10.30 - 15.45 Uhr
(7 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 21,00 €

CE4305

Meditation im buddhistischen Kloster Wochenendseminar im Kloster Vien Giac

Meditation ist neben Ethik und Philosophie eine der Säulen des Buddhismus. Meditieren bedeutet „in die Mitte gehen und aus der Mitte kommen“; daher beinhaltet Meditation Achtsamkeit und Sammlung des Geistes.

Neben den buddhistischen Hintergründen und der Praxis der Meditation – besonders des Chan-Buddhismus bzw. des Zen und auch des Theravada und des Amida-Buddhismus – werden wir uns auch kurz mit dem Begriff Meditation in der Mystik anderer Religionen beschäftigen.

Das Seminar findet in Hannover-Mittelfeld, im buddhistischen Kloster Vien Giac (Ort der vollkommenen Erleuchtung), statt. Es ist das Zentrum der religiösen Aktivitäten der vietnamesischen Buddhisten in Deutschland, in dem die Buddha-Lehre gelebt wird.

Ein vegetarisches Mittagessen und eine kurze Führung durch das Kloster sind vorgesehen.

Die Fahrt zum Kloster erfolgt in Privat-PKW oder in Fahrgemeinschaften auf eigene Kosten und Verantwortung. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie eine Mitfahrgelegenheit wünschen.

Gern erhalten Sie in der Geschäftsstelle der VHS auch eine Wegbeschreibung.

Hugo Cardenas
Samstag, 23. März, 10.00 - 16.15 Uhr
(7 UStd.)

Kloster Vien Giac, Karlsruher Str. 6, Hannover

Gebühr: 21,00 € (hinzu kommen ca. 6,00 € für das Mittagessen; bitte bezahlen Sie diesen Betrag gleich vor Ort)

CE4306

Einführung in die buddhistische Meditation Wochenendseminar

Sich in Stille hinzusetzen und mit einer lang erprobten Methode zu meditieren, ist nicht nur erstaunlich wohltuend, sondern auch gerade angesichts der gegenwärtigen Lebensbedingungen ausgesprochen hilfreich.

Mit kompetenter Anleitung erproben Sie an diesem Tag zum einen die Ruhemeditation, wodurch Körper und Geist in einen ausgeglicheneren Zustand kommen können. Sie lernen weitere Formen der Einsichtsmeditation.

Dies kann der Beginn einer wirksamen Hilfe bei der Bewältigung des Lebens sein...

Bitte ein festes Kissen und eine Decke mitbringen.

Dagmar Doko Waskönig, Zen-Meisterin
Samstag, 15. Juni, 10.00 - 17.00 Uhr
(8 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 25,00 €

CE4307

Geführte Meditation Tore zum Bewusstsein

Anders als stille Meditation bieten geführte Meditationen innere Bilder an, die den Menschen bestimmte Erfahrungen machen lassen.

Regelmäßige Meditationen fördern ein mehr an Energie, Konzentration und Gelassenheit. Sie tragen bei zu besserer Stimmung und Entspannung. Sie verbessern den Umgang mit uns selbst und fördern Mitgefühl und Wärme im Umgang mit unseren Mitmenschen.

Das Seminar findet 14-tägig statt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen, wenn Sie sich gern hinlegen möchten, eine Decke und ein Kissen mit.

Margot Müller, HP Psychotherapie
montags, 11. und 25. Februar, 11. März, 8. und 22. April, 6. und 27. Mai, 10. Juni, jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr, insges. 8 Abende (16 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 44,00 €

CE4308

Heilhypnose erleben und erfahren

Ein Angebot für alle, die bereit sind, einmal neue Wege zu gehen.

Sie erhalten in Theorie und mit vielen praktischen Übungen einen Eindruck von Hypnose. Weiterhin werden Sie Strategien entwickeln, um Selbsthypnose anzuwenden.

Andreas Johannes Stank, HP für Psychotherapie, Krankenpfleger, Pflegesachverständiger
mittwochs, ab 6. März, 18.00 - 19.00 Uhr, 6 Abende (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 22,00 €

CE4309

Stressfrei – durch Hypnose Wochenendseminar



In diesem Workshop mit vielen praktischen Übungen und begleitenden Hintergrundinformationen möchten wir mit Ihnen auf eine Suche gehen ... eine Suche nach Ihren tieferen Beweggründen, Barrieren und Motivationen, die verhindern, dass Sie dem Stress entgehen können.

Hypnose kann Sie dabei unterstützen und wenn Sie es zulassen auch Vieles verändern. Stress muss nicht sein, wenn man bereit ist, alternative Rahmenbedingungen in Erwägung zu ziehen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, „Schlumpersachen“ sind ausdrücklich erlaubt. Außerdem benötigen Sie eine Decke und (nach Bedarf) Kissen.

Bitte denken Sie auch daran, etwas zu essen und zu trinken mitzubringen, dann können die Pausen zwischendurch gemeinsam verbracht werden.

Svenja Osterberg, HP für Psychotherapie, Hypnosetherapeutin

Maik von Fintel, HP für Psychotherapie, Hypnosetherapeut (TMI)

Samstag, 4. Mai 12.00 - 18.00 Uhr, Sonntag, 5. Mai, 10.00 - 16.00 Uhr, 2 Termine (15 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 42,00 €

Wohltuende Massagen

CE4310

Hot Stone Rücken-Massage mit heimischen Steinen Wochenendseminar

Zeitdruck, Stress, Ärger oder Ängste führen häufig zu Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich. Die Hot Stone Massage wird gerade in diesem Bereich seit vielen Jahren erfolgreich angewandt. Sie unterstützt den Fluss der Lebensenergie im gesamten Körper, wirkt befreiend, tief entspannend und stärkt nachhaltig die Selbstheilungskräfte.

Gezeigt wird in kleinen Schritten der Ablauf der Massage, der durch eigenes Erfahren in Partnerarbeit (Partner gern mitbringen) an diesem Tag ausprobiert wird. Reine ätherische Öle in Verbindung mit den warmen Basalten verstärken die wohltuende Wirkung dieser Massage.

Bitte eine Unterlage, eine Decke, ein Kissen, 2 Handtücher, eine Massageliege (nur wenn vorhanden!) und ein Bikinioberteil mitbringen.

Vielleicht haben Sie Lust, die Mittagspause mit der Gruppe zu verbringen ... bitte denken Sie dann an Ihre Verpflegung.

Marion Tuchel, Dipl. Pädagogin, Reikimeisterin, Ausbildung in div. Massage-Techniken

Samstag, 16. Februar, 10.00 - 17.30 Uhr (9,3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 28,00 € (inklusive Materialkosten)

CE4311

Was dem Rücken gut tut

Die Ursachen von Rückenproblemen sind vielfältig und manchmal auch schwer zu

diagnostizieren. Viele Menschen leiden unter ständigen Beschwerden. Was können wir nun – auch vorbeugend – tun? Wohltuend sind Massagen zur Entspannung der gestressten Muskeln, Körperübungen für einen stabilen Rücken und das Aufspüren von auslösenden Faktoren. Sie lernen eine energetische Rückenmassage, die Breuß-Massage und die Dorn-Methode, eine sanfte Wirbel- und Gelenktherapie, kennen. Ferner Rückenübungen zum Erhalt der Schmerzfähigkeit und Beweglichkeit sowie Soforthilfen aus der alternativen Medizin. Frauen tragen am besten ein Bikinioberteil o.ä., da wir uns gegenseitig den Rücken behandeln werden. Gern können Sie als Paar kommen, so können Sie die Massagen mit einer vertrauten Person gegenseitig ausführen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Unterlage/Decke, ein kleines Kissen sowie ein großes und ein kleines Handtuch mit.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin

Montag, 15. April und Dienstag, 16. April, jeweils von 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 24,50 €

CE4312

Honigmassage Wochenendseminar

Mit den bekannten und üblichen Massageformen hat die Honigmassage keine Ähnlichkeit. Die Massage wirkt wie eine Reiztherapie bis tief in das Gewebe, so dass sich Verspannungen lösen, die Durchblutung angeregt und Schlackenstoffe abtransportiert werden. Der naturreine Honig wirkt durch eine spezielle Massagetechnik auf der Haut wie Gummi und fördert damit die Ausscheidung und Entgiftung des Körpers. Bei der Partnermassage spüren Sie, wenn sich Ihr Körper neu belebt und regeneriert. Sie lernen viel über Honig und seine gesundheitsfördernde Wirkung und – Sie werden mit einer Entgiftungsmassage vertraut gemacht. Frauen sollten für den praktischen Teil ein Bikinioberteil tragen.

Bitte bringen Sie je 2 Bade-, Hand- und Gästetücher, 2 Waschhandschuhe, eine große Schale (für Wasser), eine Isomatte, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und für die Energie zwischendurch etwas zu essen und zu trinken mit.

Carmen Steinert, Kosmetikerin, Visagistin
Samstag, 13. April, 11.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 31,50 € (inklusive Materialkosten)

CE4313

Klangvolle Entspannung Wochenendseminar speziell für Pädagogen/-innen



Ein Seminar mit vielen Facetten erwartet Sie ... nutzen Sie den Tag, um sich zu entspannen, den Alltag hinter sich zu lassen. Erfahren Sie die wohltuende Wirkung von Klängen am eigenen Körper und entdecken Sie gemeinsam mit der Gruppe Möglichkeiten, diese in Ihre Arbeit mit Kindern weiter zu geben. Wer mit sich und seiner Umwelt im EIN-KLANG lebt, stärkt seine Kraft und ist für alle Anforderungen gerüstet.

Bitte eine (weiche) Unterlage, eine Decke, 2-3 kleine Kissen, warme Socken und – wenn vorhanden – eigene Klangschalen mitbringen.

Vielleicht haben Sie Lust, die Mittagspause mit der Gruppe zu verbringen ... bitte denken Sie dann an Ihre Verpflegung.

Marion Tuchel, Dipl. Pädagogin, Reikimeisterin, Ausbildung in div. Massage-Techniken

Samstag, 6. April, 10.00 - 15.45 Uhr (7 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum

Gebühr: 21,00 € (inklusive Materialkosten)

Reiki

CE4314

Reiki – heute ein Informationsabend

Reiki ist eine alte Heilmethode, die Ende des 19. Jahrhunderts von dem Japaner Dr. Mikao Usui wieder entdeckt wurde. Reiki beruht auf der Annahme, dass uns eine universale Energie umgibt und durchdringt. Diese Energie kann über die Hände gezielt übertragen werden. Reiki dient der Tiefenentspannung und der Loslösung von Energieblockaden. Es regt die Selbstheilungskräfte an. Lernen Sie diese alternative Heilmethode der „Natürlichen Heilung“ kennen.

Rolf Blum, Reiki Lehrer, systemischer Coach

Dienstag, 19. Februar, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 9,00 €

CE4315

Reiki – intensiv Reiki Grad I

Hier haben Interessenten eine Möglichkeit, Reiki intensiver zu erfahren bzw. zu erleben und den I. Grad nach den Richtlinien des Verbandes (RVD) zu erwerben.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- die Geschichte des Reiki-Usui-Systems
- Wirkungsweisen von Reiki
- Reiki Lebensregeln
- Reiki Behandlungen für andere und für einen selber mit entsprechenden Handpositionen
- Grundwissen über die sieben Hauptchakren
- Chakren Ausgleich mit Reiki
- Reiki in Kombination mit anderen Berufen bzw. Heilberufen, Heilformen.

Eine Urkunde vom Reikimeister erhalten Teilnehmende, die dann noch an dem Reiki-Abschluss-Workshop am 4. April teilnehmen. Die Gebühr für die Urkunde beträgt 5,00 € und ist bei dem Dozenten zu entrichten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke und warme Socken mit.

Rolf Blum, Reiki Lehrer, systemischer Coach

Samstag, 1. und Sonntag, 2. März, jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr und am 4. April von 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Termine (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 65,00 €

T'ai Chi / Qi Gong

CE4316

Taijiquan für Einsteiger/innen

Diese langsamen, meditativ ausgeführten Bewegungen der chinesischen Bewegungskultur trainieren Körper, Geist und Seele gleichermaßen und führen zu mehr Beweglichkeit, besserer Konzentration und größerer Gelassenheit.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin

donnerstags, ab 7. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 11 Abende (14,7 UStd.)

Nadelberghalle, Nadelberg 5
Gebühr: 40,30 €

CE4317

Taijiquan für Fortgeschrittene Folge 17 bis 24 / Yang-Stil

Angesprochen sind alle, die die Pekingform fortsetzen und zum Abschluss bringen möchten.

Wiederholt und so gefestigt werden die Folgen 9 bis 16, um dann die neuen Folgen – 17 bis 24 – kennen zu lernen und zu üben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin

mittwochs, ab 6. Februar, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 36,70 €

CE4318

Qi Gong das Innen nährend Qi Gong

... ist eine hervorragende traditionelle Übungsmethode, die der Erhaltung der Gesundheit dient und zu einem langen Leben führt.

In diesem Kurs werden Übungen nach der Methode von Lin Yasei praktiziert.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin

dienstags, ab 5. Februar, 18.30 - 19.30 Uhr, 11 Abende (14,7 UStd.)

AWO-Kindergarten, Altenhäger Kirchweg 26
Gebühr: 40,30 €

CE4319

„Frauen-Qigong-Tag“ Wochenendseminar

„Tue deinem Körper Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Ein paar Stunden an diesem Wochenende werden wir ausruhen und aufatmen, spezielle Übungen zur Stärkung der weiblichen Energie ausprobieren.

Bei schönem Wetter werden wir auch draußen üben und die frühlingshaften Sonnenstrahlen einfangen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Decke mit.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training; Qi Gong-Lehrerin

Samstag, 27. April, 13.30 - 16.30 Uhr (4 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 11,00 €

CE4320

Qi Gong im Heilpflanzengarten

Qi Gong und Achtsamkeit – beides gehört seit Alters her zusammen. Wir werden daher mit einfachen Bewegungsübungen unseren Fokus auf den Atem und die Bewegung legen und so eintauchen in innere Ruhe und Harmonie.

Die Übungen draußen an der frischen Luft und (hoffentlich) mit den ersten abendlichen Sonnenstrahlen zu praktizieren, wird den Erfolg unterstützen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen feste, bequeme Schuhe mit.

Und – bitte notieren Sie, dass am 19. Juni kein Qi Gong stattfindet.

Silke von Borstel, Taijiquan und Qi Gong Lehrerin

mittwochs, ab 8. Mai, 18.00 - 19.00 Uhr, 7 Abende (9,3 UStd.)

Heilpflanzengarten, Wittinger Str. 76
Gebühr: 25,70 €

Autogenes Training

CE4321

Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz und Progressive Muskelentspannung Grundstufe

Das Autogene Training (AT) ist eine bewährte Methode, um zu entspannen und innerlich ruhiger zu werden. Es gehört zu den autosuggestiven Entspannungsverfahren. Belastungen und Anforderungen im Alltag und im Beruf können besser verarbeitet werden. AT ist eine Möglichkeit, selbst aktiv zu werden und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Nervosität, Ängste, Schlafstörungen, Anspannungen etc. können abgebaut werden.

Bitte eine weiche Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Hanna Stark, Seminarleiterin Autogenes Training und Entspannungstherapie

mittwochs, ab 6. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 55,00 €

CE4322

Autogenes Training mit Duftreisen Grundseminar

Das Autogene Training (AT) ist der Klassiker unter den Entspannungsverfahren. Wer das AT beherrscht, kann sich damit eine Insel der Ruhe im oft so hektischen Alltag schaffen, Stress abbauen und neue Kraft schöpfen.

Das Erlernen der Grundformeln des AT bildet den ersten Teil jeder Übungseinheit, im zweiten Teil ergänzt eine Fantasiereise mit dazu passenden ätherischen Ölen den Abbau von Stress und negativen Gedanken.

Bitte bringen Sie eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit.

Grit Rost, Heilpraktikerin, Seminarleiterin f. Autogenes Training, Ernährungs- und Diätberaterin

dienstags, ab 12. Februar, 20.00 - 21.15 Uhr, 9 Abende (15 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 6
Gebühr: 41,30 €

Yoga

CE4323

Hatha-Yoga am Vormittag

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie

freitags, ab 15. Februar, 9.30 - 11.00 Uhr, 14 Vormittage (28 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 77,00 €

CE4324

Hatha-Yoga Körperübungen - Atemübungen - Entspannung

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie

montags, ab 11. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 77,00 €

CE4325

Hatha-Yoga Körperübungen - Atemübungen - Entspannung

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie

montags, ab 11. Februar, 20.15 - 21.45 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 77,00 €

CE4326

Hatha-Yoga Körperübungen - Atemübungen - Entspannung

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie

donnerstags, ab 14. Februar, 17.00 - 18.30 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 77,00 €

CE4327

Hatha-Yoga Körperübungen - Atemübungen - Entspannung

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA Sozialpsychologie/Philosophie

donnerstags, ab 14. Februar, 18.45 - 20.15 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 77,00 €

CE4328

Kundalini - Yoga



... ist sehr effektiv und wirkt nachhaltig. Die einzelnen Übungen wirken für sich und in einer bestimmten Abfolge auf den ganzen Körper. Es gibt eine bessere Durchblutung, mehr Flexibilität und einen tiefen Atem. Rückenschmerzen werden geringer und können sich sogar ganz auflösen. Das Nervensystem wird stabiler und gibt mehr Gelassenheit für den Alltag. Die eigenen Kräfte können besser kennengelernt und gezielter eingesetzt werden. Mehr Lebensfreude entsteht.

Durch Meditationen werden Gedanken bewusster, es werden Alternativen zum endlosen Grübeln erlebt und ein wohlgesagtes Gefühl von innerer Ruhe stellt sich ein.



Haben Sie Anregungen für unsere neue Programmplanung?

Fehlt Ihnen im VHS-Programm ein Thema, ein Kursangebot?

Was wollten Sie uns schon immer mal sagen?

Haben Sie konstruktive, kritische Anmerkungen, die uns helfen können, unsere Qualität als Bildungsträger vor Ort zu entwickeln?

Wir freuen uns über Ihre Vorschläge.

Rufen Sie uns an:

VHS Celle, Tel: 05141-9298-0



Lernerorientierte
Qualität in der
Weiterbildung

ArtSet®

Qualitätstestiert bis 31.12.2015

Bitte bringen Sie eine Unterlage, eine Decke und warme Socken mit.

Harpurkh A. Zeiger, Lehrerin für Kundaliniyoga

montags, ab 8. April, 20.00 - 21.15 Uhr, 11 Abende (18,3 UStd.)

Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 50,40 €

Frau Zeiger



CE4329

Yoga und Tönen/Chanten zum Ausprobieren aber auch zum Fortsetzen

Mit einfachen und wohltuenden Yoga-übungen bewegen und dehnen wir uns und schaffen einen Raum, um in unserem Körper mehr zu Hause zu sein. Damit wir uns mit unserem Atem verbinden und das Ausatmen vertiefen sowie mehr Ruhe, Sammlung und Konzentration finden, nutzen wir das Summen sowie das Tönen von Silben und einfachen Mantras.

Tönen – auch Chanten genannt – kann uns helfen, unsere eigene Mitte zu finden.

Es sind weder Vorkenntnisse noch musikalische oder stimmliche Voraussetzungen erforderlich. Willkommen sind Anfänger/innen aber auch Teilnehmende, die diesen Yoga-Kurs fortsetzen möchten.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen dicke Socken und evtl. eine Decke sowie ein Kissen oder ein Meditationsbänkchen – wenn vorhanden – mit.

Ingrid Möller, Yoga-Lehrerin SKA
freitags, 8. Februar, 15. März, 26. April und 24. Mai, jeweils von 17.00 - 18.30 Uhr, 4 Termine (8 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 22,00 €

CE4330

Sommer – Ferien – Yoga



Mit einfachen Yogaübungen und dynamischen Abfolgen geben wir unserem Körper Gelegenheit, sich an warmen Sommerabenden angenehm zu dehnen und zu bewegen.

Das Bewusstmachen des Atems sowie geführte Entspannungen runden die Yogastunden ab und können dabei unterstützen, mehr Ruhe zu finden und bei sich selbst anzukommen.

Ingrid Möller, Yoga-Lehrerin SKA
montags, ab 1. Juli, 18.30 - 20.00 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 33,00 €

Gymnastik und mehr

CE4500

Ich beweg mich – Rückenfit Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Dieser Kurs findet im Rahmen des Kooperationsprojektes des Deutschen Volkshochschulverbandes (DVV), dem Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsen e.V. sowie dem Wort&Bild-Verlag (Apotheken Umschau) statt. Eine Refinanzierung durch die Krankenkassen (§20 Abs 1 SGB V) ist möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Karin Burmeister, Physiotherapeutin
montags, ab 8. April, 17.00 - 18.30 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 60,00 €



Ich beweg' mich!



Unter CE 4501 können sich Interessenten für „Ich beweg mich – Pilates“ eintragen lassen

CE4504

Mit Schwung in den Tag

Mobilisieren, kräftigen und dehnen des ganzen Körpers mit besonderen Übungen für einen starken Rücken – das bringt Sie schwungvoll in den Tag!

Bitte bringen Sie eine Sport- bzw. Gymnastikmatte mit.

Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin; UL Prävention HuB/HKT

mittwochs, ab 6. Februar, 9.30 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)

Sophien-Stift, Blumläger Kirchweg 1, Gymnastikraum
Gebühr: 55,00 €

CE4505

Gymnastik für den ganzen Körper am Vormittag

Ein buntes Programm erwartet Sie mit vielen Übungen, die den ganzen Körper – „vom Scheitel bis zur Sohle“ – ansprechen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport

donnerstags, ab 7. Februar, 9.00 - 10.00 Uhr, 17 Vormittage (22,7 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 62,30 €

CE4506

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur am Vormittag

Eine pflegerische Gymnastik für Frauen in jedem Alter, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen. Im Gegensatz zu den meisten anderen Körperbereichen nehmen wir die Muskulatur des Beckenbodens kaum wahr; auch die Bauchmuskulatur vernachlässigen wir häufig. Erst bei Beschwerden wird uns die Wichtigkeit dieser Muskulatur bewusst.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport

donnerstags, ab 7. Februar, 10.10 - 11.10 Uhr, 17 Vormittage (22,7 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 62,30 €

CE4507

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur am Vormittag

Kursinhalte siehe CE4506

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport

donnerstags, ab 7. Februar, 11.15 - 12.15 Uhr, 17 Vormittage (22,7 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 62,30 €

CE4508**Gymnastik für Problemzonen
- intensiv
am Vormittag**

Gezielte Übungen zur Straffung und Festigung der Problemzonen Bauch, Taille, Oberschenkel, Po.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
montags, ab 4. Februar, 10.00 - 11.30 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 82,50 €

CE4509**Gymnastik für Problemzonen
am Vormittag**

Kursinhalte siehe CE4508

Marion Suchy, Übungsleiterin
dienstags, ab 5. Februar, 9.00 - 10.00 Uhr, 17 Vormittage (22,7 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 62,30 €

CE4510**Gymnastik für Problemzonen
am Vormittag**

Kursinhalte siehe CE4508

Marion Suchy, Übungsleiterin
dienstags, ab 5. Februar, 10.10 - 11.10 Uhr, 17 Vormittage (22,7 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 62,30 €

CE4511**Gymnastik für Problemzonen**

Kursinhalte siehe CE4508

Bitte notieren Sie, dass am 2. April und am 21. Mai kein Unterricht stattfindet.

Beate Schadinsky, Sportlehrerin
dienstags, ab 22. Januar, 19.00 - 20.00 Uhr, 21 Abende (28 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 77,00 €

CE4512**Body-Fitness**

Kraft und Ausdauer in einem Work-Out vereint!

Bitte bringen Sie eine Unterlage/Gymnastikmatte mit.

Elke Swickis, Übungsleiterin
mittwochs, ab 6. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Realschule Westercelle, Schulstr. 4, Gymnastiksaal
Gebühr: 55,00 €

CE4513**Aufbauendes Rückentraining
am Vormittag**

Ein ganzheitliches Training für gezielte Kraft soll für eine gute Haltung sorgen, Beweglichkeit und Stabilität inklusive. Eine Mischung aus Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannungstechniken rundet das Programm ab.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 6. Februar, 9.00 - 10.00 Uhr, 17 Vormittage (22,7 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 62,30 €

CE4514**Aufbauendes Rückentraining
am Vormittag**

Kursinhalte siehe CE4513

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 6. Februar, 10.00 - 11.00 Uhr, 17 Vormittage (22,7 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 62,30 €

CE4515**Aufbauendes Rückentraining
am Vormittag**

Kursinhalte siehe CE4513

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 6. Februar, 11.00 - 12.00 Uhr, 17 Vormittage (22,7 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 62,30 €

CE4516**Wirbelsäulengymnastik**

Durch diese Gymnastik soll eine Stabilisierung der Rückenmuskulatur erreicht und ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben erlernt werden. An einigen Abenden werden wir Übungen mit dem Pezziball ausprobieren.

Karin Burmeister, Physiotherapeutin
mittwochs, ab 6. Februar, 19.10 - 20.10 Uhr, 16 Abende (21,3 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 58,70 €

CE4517**Wirbelsäulengymnastik**

Kursinhalte siehe CE4516

Karin Burmeister, Physiotherapeutin
mittwochs, ab 6. Februar, 20.15 - 21.15 Uhr, 16 Abende (21,3 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 58,70 €

CE4518**Präventive Gymnastik für
Osteoporosebetroffene**

Die Gefahr, Osteoporose zu bekommen, ist besonders in der Mitte des Lebens groß. Eine der Säulen dagegen anzugehen, also vorbeugend zu arbeiten, ist die Bewegung, die gezielte Gymnastik.

Diese beinhaltet ein rückengerechtes Haltungsverhalten im Alltag, Arbeit in die Aufrichtung, d.h. Kräftigung und Dehnen der Muskulatur (z.B. mit Hanteln und Theraband), Koordinations- und Balanceübungen.

Siegrun Thierbach, Physiotherapeutin
montags, ab 4. Februar, 15.00 - 16.00 Uhr, 15 Nachmittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 55,00 €

CE4519**Die sanfte
Nackermuskulatur**

Funktionsübungen für die Nackermuskulatur; lernen Sie wohltuende Übungen kennen und richtig anwenden, die Ihre Muskulatur im Nacken dehnt, mobilisiert und kräftigt.

Bitte bringen Sie eine Unterlage/Gymnastikmatte mit.

Christiane Abeln-Krumm, Sport- und Gesundheitssportlehrerin; UL Prävention HuB/HKT
montags, ab 4. Februar, 20.00 - 21.15 Uhr, 6 Abende (10 UStd.)
Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 27,50 €

CE4520**Fit und aktiv
Sport für den Mann**

Erik Zeiske, Sportlehrer
donnerstags, ab 7. Februar, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
Realschule Westercelle, Schulstr. 4, Turnhalle
Gebühr: 36,70 €

CE4521**Aerobic & viel mehr**

Mit Bewegungselementen aus den Bereichen Aerobic, Gymnastik und Entspannung entsteht ein abwechslungsreicher



ches Programm, das die Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit fördert und zum Wohlbefinden beiträgt.

Viktoria Vald, Aerobic-Instructor
**dienstags, ab 5. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 17 Termine (22,7 UStd.)**
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 62,30 €



CE4522

Zumba

Ein mitreißendes Workout erwartet Sie, exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv und macht richtig Spaß. Sie gewinnen Energie und Kraft.

Marielba Rodriguez de Deicke, Zumba-Lehrerin
**mittwochs, ab 8. Mai, 18.00 - 19.00 Uhr,
8 Termine (10,7 UStd.)**
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 29,30 €

Outdoor

HE4500

Ernährung - Bewegung - Entspannung fit und leicht in den Sommer



Das Fundament für ein Mehr an Gesundheit:

1. richtige Ernährung
2. Bewegung und Muskelaufbau (starke Muskeln schützen die Gelenke),
3. Entspannungsfähigkeit (führt zu mehr Gelassenheit)

Dieser Kurs hilft, wenn Sie es wollen, dazu beitragen Ihre Gewohnheiten und Ihr Leben positiv zu verändern. Lebensnahe Anleitung und humorvolle Unterstützung in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung - also mit einem vielseitig gemischten Programm geben Ihnen: Horst Bernhardt: für Präventions- und Rehabilitationssport.

Haltung, Bewegung, Herz- Kreislauf-Training und Entspannung und für die Ernährung Frau Meinecke Diätassistentin mit langjährige Tätigkeit in einer internistischen Praxis.

Der Kurs ist in erster Linie für Gesunde - andernfalls holen Sie sich bitte das Einverständnis ihres Arztes.

Bitte bringen Sie sich bequeme Kleidung und Schuhe mit.

Ein Imbiss und Getränke sind im Preis enthalten.

Horst Bernhardt, DSB Übungsleiter für Sport und Entspannung in der Prävention
**Samstag, 20.04. von 9.30-18.00 Uhr
Sonntag, 21.04. Beginn nach Absprache bis max. 13.00 Uhr
(14 UStd.)**

Jugendherberge Müden, Wiesenweg 32, Faßberg
Gebühr: 71,00 €

Anmeldung in Herrmannsbrug

CE4523

Gesund bewegt mit dem Partner Pferd Wochenendseminar

Erleben Sie ein andere Art der gesunden Bewegung, machen Sie sich vertraut mit dem Partner Pferd!

Auch wenn Sie noch nie daran gedacht haben, evtl. einmal zu reiten, dann haben Sie hier die Möglichkeit, diese gesunden Bewegungsabläufe, die die Muskulatur stärken, die Körperhaltung verbessern die Koordination schulen und Entspannung und Stressabbau fördern, zu erfahren. Jung und alt sind herzlich willkommen ...

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen - falls vorhanden - eine Reitkappe oder einen Fahrradhelm und Turnschuhe mit.

Leopoldine Landsrath, Reitlehrerin/A-Trainerin

**Samstag, 8. und Sonntag, 9. Mai, jeweils
von 18.00 - 19.00 Uhr (8 UStd.)**
Reit- und Fahrverein, Hannoversche Heerstr. 160
Gebühr: 50,00 €

CE4525

Inline-Skaten Wochenendseminar

Inline-Skaten macht Spaß, ist leicht zu erlernen, Gelenk schonender als Joggen, an kein Alter gebunden und trainiert Ausdauer und Muskulatur.

Voraussetzung dafür ist allerdings, dass Sie dabei richtig mit sich und der Ausrüstung umgehen. Dazu gehören:

- richtiges Aufwärmen und Stretchen
- Nutzung der Schutzausrüstung
- sicheres Bremsen
- Grund- / Fahrtechniken
- Hindernisse und Kurven meistern und
- natürlich auch das korrekte Fallen.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor

Samstag, 20. April, 11.00 - 13.00 Uhr
Gewerbegebiet Wietzenbruch, Ludwig-Erhard-Str. 5 (Bowlingbahn)
Gebühr: 10,00 €

CE4526

Inline-Skaten Wochenendseminar

Kursinhalt s.o.

Reiner Ertel, A-Lizenz Inline Skaten; DNV-Nordic-Skating-Instructor

Samstag, 20. April, 13.30 - 15.30 Uhr
Gewerbegebiet Wietzenbruch, Ludwig-Erhard-Str. 5 (Bowlingbahn)
Gebühr: 10,00 €



**Inline-Skaten für Kids
siehe Junge VHS
Kurse 0902 und 0903**

Tanz

CE4601

Tanzen!

Tanzen schafft Lebensfreude und Geselligkeit und ist ein hervorragendes Training für Herz und Kreislauf, Kopf und Füße.

Bei Kreistänzen aus vielen Ländern können wir etwas über Kultur und Lebensweise anderer Völker erfahren.

Bitte leichte, rutschfeste Schuhe mitbringen.

Sybille Schulz, Gymnastiklehrerin

**dienstags, ab 5. Februar,
15.00 - 16.30 Uhr, 9 Nachmittage (18 UStd.)**
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 49,50 €

CE4604

American Line Dance Wochenendseminar

Let's go ... auf geht's in den Wilden Westen. Nicht mit Colt und Lasso, sondern mit fetziger Country Musik.

Wir wollen tanzen, wie einst die Cowboys in Texas - Line Dance.

Wie der Name schon sagt, alle in einer Linie mit den gleichen Schrittfolgen; eine Altersgrenze gibt es nicht und auch ein Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie feste Schuhe ohne färbende Sohle (auch keine „Krepp- oder Gummisohle“) mit.

Corina Born

**Freitag, 8. März, 19.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 9. März, 14.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 10. März, 10.00 - 13.00 Uhr
(11 UStd.)**
VHS, Trift 20, Gymnastikraum
Gebühr: 30,30 €

CE4605

Orientalischer Tanz „Raks Sharki“ Grundstufe

Der orientalische Tanz gilt als der älteste und zugleich weiblichste aller Tänze. Er ist ein sehr kommunikativer Tanz, den Frauen miteinander und auch füreinander tanzen können.

Der orientalische Tanz gehört zu den wenigen Tanzformen, bei der die Betonung auf der Isolierung bestimmter Körperteile liegt. Diese Isolationsübungen vermitteln ein intensives Verständnis für den eigenen Körper.

Es wird gelernt, jeden Muskel und die Gelenke einzeln zu bewegen. Der Körper wird dadurch geschmeidiger.

Bitte bringen Sie Gymnastikbekleidung und -schuhe sowie ein Tuch für die Hüften mit.

Christine Witting

**mittwochs, ab 6. Februar, 18.00 - 19.30
Uhr, 14 Abende (28 UStd.)**

Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1,
Gymnastikraum
Gebühr: 77,00 €



**Orientalischer Tanz für
Kinder ab 7 Jahren
siehe Junge VHS,
Kurs- Nr. 0905**



Tanzen in der VHS - Frühjahr-Sommer 2013

Die DanceDevils bieten eine einzigartige Gelegenheit zum Tanzen

Jeder Abend steht unter einem anderen Tanz-Thema, z.B. Discofox, Rumba, Salsa, Merengue, Tango Argentino, Wiener

Walzer und Co. Tanzlehrer Bernd Gräper gibt Anfängern/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen Schritt-Futter mit einer workshopartigen Einführung in den jeweiligen Tanz. Neben der Anleitung und individuellen Betreuung steht es selbstverständlich im Vordergrund: Tanzen, Tanzen, Tanzen...

Vorgesehene Termine:

Samstags (vierzehntäglich): 19.01./02.02./16.02./02.03./16.03./30.03./ 13.04./27.04./11.05./25.05./08.06./22.06./ 06.07.2013

Zusätzliche Sonntag-Workshops am 07.04 und am 16.06.2013

Mehr erfahren Sie bei Christian Heidemann unter 0172-3978593.

Um Voranmeldung wird gebeten.

Teilnahmebeitrag: ab 6,00 € pro Person (DanceDevils 5,00 €)/Abendkasse

Die VHS Celle Treffpunkt für Tanzfreunde

Die Abende finden in der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle statt.

CE4606

Orientalischer Tanz „Raks Sharki“

Aufbaustufe

Nach den warm-up mit Isolations- und Koordinationsübungen erarbeiten wir verschiedene Tänze, so den Stocktanz, Tänze mit dem Schleier, langsame und schnelle Trommeltänze, Tänze mit dem Fächer, Tänze mit der Isis-Wings, Leuchtertänze, den Schimmy ... und wir erlernen den sicheren Umgang mit den Zimbeln, der sofort mit Tanzschritten kombiniert wird.

Bitte bringen Sie ein Hüfttuch, einen Tanzstock, drei Schleier, zwei Fächer, Zimbeln – wenn vorhanden – sowie Gymnastikbekleidung und -schuhe mit.

Christine Witting

mittwochs, ab 6. Februar, 19.45 - 21.15

Uhr, 14 Abende (28 UStd.)

Sprachheilschule Klein-Hehlen, Berlinstr. 1, Gymnastikraum
Gebühr: 77,00 €

CE4607

Tanz-Crashkurs Wochenendseminar

„Darf ich bitten ...“ o d e r „Ja, gern ...“ das werden Ihre Worte bei der nächsten Tanzveranstaltung sein!

Wer bisher noch nicht oder wenig getanzt hat, sollte das Angebot nicht verpassen.

Discofox, Walzer, Foxtrott, die „Grundausstattung“ für jede Tanzfeier erlernen Sie im Nu.

Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte bringen Sie Schuhe mit einer glatten (Leder-) Sohle mit.

Arthur Hering, Tanzlehrer

Freitag, 1. März, 20.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 2. März, 17.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 3. März, 17.00 - 19.00 Uhr

(8 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum

Gebühr: 22,00 €

CE4608

Latin-Wochenendseminar für Einsteiger/innen

Lieben Sie lateinamerikanische Musik? Dann zögern Sie nicht ... lernen Sie auch die Tänze wie Cha Cha Cha, Rumba,

Salsa, Merengue und Bachata. Genießen Sie den Rhythmus und das Gefühl! Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte bringen Sie Schuhe mit einer glatten (Leder-)Sohle mit.

Arthur Hering, Tanzlehrer

Freitag, 17. Mai, 20.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 18. Mai, 17.15 - 19.15 Uhr

Sonntag, 19. Mai, 17.00 - 19.00 Uhr

(8 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum

Gebühr: 22,00 €

CE4609

Latin-Aufbauseminar am Wochenende

Haben Sie Kenntnisse in den Grundschriften von Cha Cha Cha, Rumba, Salsa, Merengue oder Bachata? Macht Ihnen diese Musik und der Rhythmus Spaß?

Dann lassen Sie uns gemeinsam Neues ausprobieren ... entdecken Sie mehr! Bitte melden Sie sich paarweise an.

Bitte bringen Sie Schuhe mit einer glatten (Leder-)Sohle mit.

Arthur Hering, Tanzlehrer

Freitag, 14. Juni, 20.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 15. Juni, 17.00 - 19.00 Uhr

Sonntag, 16. Juni, 17.00 - 19.00 Uhr

(8 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum

Gebühr: 22,00 €

CE4611

Jazzdance für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Susanne Fischer, Sport- und
Gymnastiklehrerin

donnerstags, ab 21. Februar, 18.00 - 19.00

Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Realschule Westercelle, Schulstr. 4,

Gymnastikraum

Gebühr: 44,00 €

CE4612

Kreistänze

Sommer – Ferien – Angebot für Daheimgebliebene

Beim gemeinsamen Tanzen im Kreis erleben wir Entspannung, Freude, Verbundenheit und Harmonie. Wir tanzen sowohl lebhaft, beschwingte als auch ruhige besinnliche Tänze.

Beim abendlichen Sonnenschein können wir auch unter dem freien Himmel, im Innhof der VHS, tanzen ...

Brigitte Niemeyer, Tanzleiterin für meditativen Tanz und für Folkloretänze

dienstags, ab 2. Juli, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)

VHS, Trift 20, Gymnastikraum

Gebühr: 36,00 €

Kochen

CE4800

Hochgenuss zum Jahresbeginn

Starten Sie kulinarisch ins Neue Jahr, denn das ist ja noch recht frisch.

So erkochen und erleben wir einen bunten, abwechslungsreichen Abend, der neugierig macht und Sie kulinarisch einstimmt auf viele Köstlichkeiten, die in diesem Jahr bestimmt noch folgen werden.

Christa Schilbock

Dienstag, 5. Februar, 18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 26,80 €

(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4801

Junge Küche für junge Leute ein Angebot für Neugierige im Alter von 18 bis 28 Jahren



Kochen ist wieder „in“ ... und das kochen richtig Spaß macht, kann man an diesem Abend erleben. Nicht nur Kochbasics stehen auf dem Zettel (wobei der eine oder andere Tipp bestimmt ganz hilfreich und nützlich sein wird), sondern eine frische, leichte, abwechslungsreiche Küche, die jungen Leuten schmeckt. Neugierig geworden?

Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB

Mittwoch, 10. April, 18.00 - 21.00 Uhr (4 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 19,00 €

(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4802

Kulinarische Männerrunde Thema: „Grüne“ Küche

Es ist Frühling, das Angebot an frischen Gemüsen ist reich und so soll auch hier in der Männerrunde viel Grün auf den Tisch kommen.

Sättigend, lecker, selbstverständlich gesund werden unsere vegetarischen Gerichte und ausgefallenen Salatvariationen sein.

Sie werden nichts vermissen!

Anneliese Stadie

donnerstags, ab 18. April, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9

Gebühr: 45,00 €

(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4803

Tartes, Quiches & Co

Bestimmt haben Sie Tartes oder Quiches schon einmal hergestellt. Doch – hier erwarten Sie herzhaft ungewöhnliche und

wenig bekannte Kompositionen. Lassen Sie sich verführen von diesen rundum „runden Vergnügen“.

Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB
Mittwoch, 27. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 19,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4804

Den Süden einfangen

Und das schon im Februar!
Wir werden Gerichte der mediterranen Küche ausprobieren und probieren und so schon eine köstliche Vorahnung vom Frühling und Sommer bekommen.
Die meisten Rezepte werden italienischen Ursprung haben ...

Anneliese Stadie
mittwochs, ab 13. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 38,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4805

Den Süden einfangen

Kursinhalte siehe CE4804

Anneliese Stadie
donnerstags, ab 14. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 38,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten)



Frau Anneliese Stadie

ist seit vielen Jahren Dozentin an der VHS Celle.

Sie gibt Kochkurse, denn – eins ist klar, sie kocht leidenschaftlich gern.

Seit einigen Semestern gibt sie nun auch das „Kommando“ in einem Männerkochkurs an. Ideenreich, alltagstauglich ist ihre Küche und das Zusammentreffen macht allen Teilnehmenden immer viel Freude.

Frau Stadie ist seit 20 Jahren im Landfrauenverein und dort auch seit 15 Jahren im Vorstand aktiv.

CE4806

Ein Ostermenü

... dazu gehört auch ein leckerer Braten, zu dieser Zeit allerdings vom Lamm. Das Fleisch sollte von Tieren kommen, die auf würzigen Weisen grasen durften und so unsere Zubereitung vereinfachen.
Alles „Passende“ drum herum, vorweg und hinterher werden wir auch zubereiten und so das Osterfest kulinarisch schon einmal kosten.

Christa Schilbock
Dienstag, 12. März, 18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 28,80 €
(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4807

Frühlingsgrüße aus der Vollwertküche

Aus natürlichen Lebensmitteln werden leichte, vegetarische Mahlzeiten zubereitet. Kreative Salatideen, knuspriges Kleingebäck, warme Gerichte in Kombination mit Kräuter- und Gewürzkompositionen sowie fruchtige Desserts stellen wir her.
Jeder wird etwas Leckeres für sich entdecken und Informationen zur Vollwertküche bereichern unser Tun.
Freuen Sie sich auf zwei heitere, gesundgenussvolle Abende.

Karin Weßler, Gesundheitsberaterin (GGB)
donnerstags, ab 4. April, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 36,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4808

Frühlingsküche

Lieben Sie auch den Bummel über den Wochenmarkt gerade zur Frühlingszeit? Das reichhaltige Angebot, das kräftige Grün und Rot, das frische, gerade vom Feld geerntete Gemüse machen Lust auf mehr. Ein frisches, junges und raffiniertes Menü mit Gemüse der Saison kochen & genießen wir.
Fisch und/oder Fleisch sind dabei gute Begleiter.

Christa Schilbock
Dienstag, 16. April, 18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 27,80 €
(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4809

Spargel – ZEIT

Viele köstliche Ideen zur neuen Saison warten hier auf Sie! Für unser Spargelbüfett wird gebacken, gebraten und gekocht. Erschmecken Sie die große Vielfalt dieses Gemüses, entdecken Sie Ungewöhnliches.

Christa Schilbock
Dienstag, 7. Mai, 18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 28,80 €
(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4810

Kräuter!

Kräuter sprechen alle Sinne an ... unsere Augen, unsere Nase und – sie sind für wunderbare und wandelbare Geschmacksvariationen unentbehrlich. Kräuter sind gesund, sie geben vielen Gerichten erst den richtigen Pfiff oder machen sie besonders gut bekömmlich.

Ulrike Bähring, Gesundheitsberaterin GGB
mittwochs, ab 15. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 42,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4811

Antipasti, Tapas & Co

Das ist Lebensfreude, die man schmecken kann, das sind köstliche Kleinigkeiten, die glücklich machen.
Lassen Sie sich von den vielen unterschiedlichen Ideen inspirieren.

Christa Schilbock
Dienstag, 11. Juni, 18.00 - 21.45 Uhr (5 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 25,80 €
(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4812

Sera d'estate Wochenendseminar

Das klingt nicht nur italienisch, das ist auch italienisch (e) – Küche!
Grillen unter blauem Himmel, mit Freunden feiern, die Ferien in Italien schon einmal vorkosten oder kulinarisch daheim genießen ... eine wunderbare Zeit kombiniert mit italienischen Sommer(grill)gerichten lässt Ferienstimmung aufkommen.

Domenica Montemurro
Freitag, 7. Juni, 18.00 - 22.30 Uhr (6 UStd.)
Haupt- und Realschule Hambühren, Gebäude I, Versonstr.
Gebühr: 31,50 €
(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4813

Türkische Gemüseküche

Auberginen, natürlich Tomaten, Paprika, auch Kartoffeln und Knoblauch und vieles mehr bekommen eine orientalische Note. Tauchen Sie ein in diese Geschmackswelt, bereichern Sie Ihre Alltagsküche mit neuen Ideen.

Fusun Meyer, Lehrerin
Montag, 13. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 21,00 €
(einschließlich Lebensmittelkosten)

CE4814

Gerichte aus dem Wok

Mit Rezepten, die nicht nur aus Asien stammen, werden Sie die Vielfalt eines Woks kennen lernen.
Garen, Braten, Kochen ... und noch mehr ist möglich! Lassen Sie uns das Kochen wie in China erleben.

Kexun Busch

**donnerstags, ab 28. Februar,
18.15 - 21.15 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)**
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 55,00 € (einschließlich Lebens-
mittelkosten für die ersten beiden Abende.
Die Lebensmittelkosten für den weiteren
Abend werden mit der Dozentin abgerech-
net.)

CE4815

Thailändische Küche

Nirgendwo in Asien wird leichter, delika-
ter, bekömmlicher und zugleich so würzig
und intensiv gekocht wie in Thailand. Viel
Gemüse und Kräuter geben Duft und
Farbe, wenig Fett und tierische Lebensmittel
machen das Essen so bekömmlich und – ob
feurig, scharf oder samtig mild, ob etwas
ausgefallen oder ganz einfach – bei der
Fülle von Rezepten kommen alle Genießer
auf den Geschmack.

Panprapai Vieth

**montags, ab 27. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr,
3 Abende (12 UStd.)**

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 44,00 € (einschließlich Lebens-
mittelkosten für die ersten beiden Abende.
Die Lebensmittelkosten für den weiteren
Abend werden mit der Dozentin abgerech-
net.)

Wassersport + Golf

CE4901

Ob Sportboot oder Segelyachten

**Was Sie über den Wassersport wissen
sollten**

Informationsabend

Ob Sie gemütlich auf dem Wasser
„schipperrn“ wollen oder Touren planen
und sich einen sportlichen Urlaub auf
See vorstellen können - die VHS Celle
bietet Vorbereitungskurse zur Erlangung
von Befähigungszeugnissen an, die für
den Wassersport erforderlich sind. Der
Sportbootführerschein-See (SBF, See) ist ein
Grundlagenschein und Voraussetzung
für weitere gesetzlich vorgeschriebene
Befähigungszeugnisse. Es kommt nun auf
Ihre Interessen an.

Dieser Abend gibt Ihnen hinreichende
Informationen auf all Ihre Fragen:

Wo brauche ich welchen Führerschein?
Kann ich nicht auch ohne Schein fahren?
Was bedeutet Sportbootführerschein See
und Binnen? Was ist der Sportküsten-
schifferschein?

Funk an Bord - heute Pflicht?

Wie schwierig ist der Erwerb der Zeugnisse
für einen Laien?

Chancen und Zeitaufwand, die Prüfungen
zu bestehen?

Seemann und Seefrau - ahoi!

Es entstehen zusätzliche Kosten für Lern-
material, Praxis und Prüfungen.

Mit welchen Ausgaben muss ich für den
von mir angestrebten Schein wirklich rech-
nen?

Eine Anmeldung zu diesem Informations-
abend ist nicht erforderlich.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer

Montag, 4. Februar, 19.00 - 21.15 Uhr

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: Die Teilnahme an dem
Informationsabend ist gebührenfrei

CE4902

Sportbootführerschein Binnen und See

Basismodul

Die Sportbootführerscheine Binnen und See
werden künftig als Modulsystem geprüft.
Es gibt ein gemeinsames Basismodul und
darauf aufbauende Module für Binnen
und See. Basisfragen sind im Binnen- und
Seebereich identisch.

Das Basismodul wird nur einmal geprüft
und befreit dann bei einer weiteren Prüfung
von diesen Fragen. Wer bereits einen
Sportbootführerschein besitzt, ist bei einer
Prüfung zum jeweils anderen Schein von
der Beantwortung der Basisfragen befreit.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer

**Samstag, 16. Februar, 10.00 - 16.00 Uhr
(6 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 24,00 €

CE4903

Sportbootführerschein, See (SBF-See)

Wochenendkurs

Für angehende Segler/-innen ist der
gesetzlich vorgeschriebene SBF-See uner-
lässlich, weil er für die Prüfung zum Sport-
küstenschifferschein (SKS) zwingend uner-
lässlich wird.

In diesem Kurs werden die Seespezifischen
Fragen bearbeitet und auf die theoreti-
sche Prüfung vorbereitet. Wer noch keinen
Sportbootführerschein besitzt, muss bei
einer Prüfung auch die Basisfragen beant-
worten, die im Kurs „Basismodul“ bearbei-
tet werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: 13. April

Die Prüfungsgebühr beträgt ca. 75 € und
wird an den Dozenten gezahlt. Die erforder-
liche Praxisausbildung wird kostengünstig
durch den Dozenten angeboten. Die für
den Kurs und die spätere Praxis nötigen
Arbeitsmittel werden vom Dozenten bestellt
und direkt mit den Kursteilnehmenden
abgerechnet.

Gerd Steffen, Sportseeschiffer

Samstag, 23. Februar, 9. März und

Sonntag 24. Februar und 10. März,

jeweils 10.00 - 16.00 Uhr (24 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 96,00 € (ohne Prüfungsgebühr)

CE4904

Sportbootführerschein, binnen

Wochenendkurs

Gerd Steffen, Sportseeschiffer

Sonntag, 17. Februar, 3. März und

Samstag, 2. März, jeweils 10.00 - 16.00

Uhr (18 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 79,00 €

CE4905

Sportküstenschifferschein (SKS)

Wochenendkurs

Gerd Steffen, Sportseeschiffer

Freitag, 24. Mai und 7. Juni,

18.30 - 21.45 Uhr, Samstag, 25. Mai und

8. Juni und Sonntag, 26. Mai und 9. Juni,

jeweils 9.00 - 17.30 Uhr (44 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20

Gebühr: 176,00 € (plus Prüfungsgebühr,
die über den Dozenten abgerechnet wird)

CE4906

Rausfahren, wenn andere reinkommen!

**Aus der Arbeit der Deutschen
Gesellschaft zur Rettung
Schiffbrüchiger (DGzRS)**



Seit 1865 sind die Seenotretter rund um die
Uhr an den deutschen Küsten im Einsatz -
setzen dabei nicht selten ihr Leben aufs
Spiel.

In einem einführenden Film (17min)
blickt der Zuschauer zusammen mit
vier Seenotrettern hinter die Kulissen
des ausschließlich spendenfinanzierten
Seenotrettungswerks.

Anhand ihres eigenen Power Point
Vortrages berichtet die Referentin dann
über Geschichte, Organisation und
Herausforderungen im 21. Jahrhundert.
Abschließend folgt ein zweiter Film mit dem
Schwerpunkt: Bau und Einsätze des größ-
ten Seenotkreuzes der DGzRS „Hermann
Marwede“ (46m-Klasse), Helgoland (28
min.).

Petra Petersen, Lehrerin (StR) i. R.

Montag, 13. Mai, 18.30 - 20.45 Uhr

(3 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 5
Gebühr: 9,00 €

CE4910

Golf - Abschlag mit Freude Einführung in das Golfspiel

*In Zusammenarbeit mit dem Golfclub
Herzogstadt Celle (GCHC)*

Dieser Kurs wendet sich an golfinteres-
sierte Personen ohne Vorkenntnisse. Es
erfolgt eine Einweisung in das kurze und
lange Spiel. Zum Abschluss findet ein Spiel
über 2 Golfbahnen auf dem Platz statt.

In den Kursgebühren sind die Kosten für
das Ballgeld (1 x Zehnerkarte) und das
Range-Fee für 4 Tage enthalten. Das
bedeutet, dass die Übungseinrichtungen
(Driving-Range, Putting-Grün und Picking-
Grün) vor und nach den Unterrichtsstunden
zur Verfügung stehen. Die Leihschläger
werden vom Lehrer zur Verfügung gestellt.
Es wird eine der Witterung entsprechende,
sportlich-legere Kleidung empfohlen; bitte
keinen Trainings- oder Jogginganzug
tragen. Als Schuhwerk wird ein fester und
rutschfester Sportschuh (z.B. Tennisschuh)
oder ein Wanderschuh empfohlen.

Dirk Enters, Golflehrer - PGA of Germany

Einführung:

Samstag, 4. Mai, 15.00 - 16.00 Uhr,

Kurstermine:

Mittwoch, 8. und Donnerstag, 9. Mai, 18.00

- 20.00 Uhr,

Samstag, 11. Mai, 10.00 - 12.00 und 14.00

- 16.00 Uhr,

Sonntag, 12. Mai, 14.00 - 16.00 Uhr (14,7

UStd.)

Treffpunkt: GCHC e.V., Beukenbusch 1,
Garßen

Gebühr: 99,00 €

CE4911

Golf - Abschlag mit Freude **Einführung in das Golfspiel**

In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Herzogstadt Celle (GCHC)

Kursinhalte siehe CE4910

Dirk Enters, Golflehrer - PGA of Germany

Einführung:

Samstag, 1. Juni, 15.00 - 16.00 Uhr,

Kurstermine:

Mittwoch, 5. und Donnerstag, 6. Juni,

18.00 - 20.00 Uhr,

Samstag, 8. Juni, 10.00 - 12.00 und 14.00

- 16.00 Uhr,

Sonntag, 9. Juni, 14.00 - 16.00 Uhr (14,7

UStd.)

Treffpunkt: GCHC e.V., Beukenbusch 1, Garßen

Gebühr: 99,00 €

CE4915

Sommer-VHS: Golf - **Abschlag mit Freude** **Einführung in das Golfspiel**

In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Herzogstadt Celle (GCHC)

Kursinhalte siehe CE4910

Dirk Enters, Golflehrer - PGA of Germany

Einführung:

Samstag, 31. August, 15.00 - 16.00 Uhr,

Kurstermine:

Mittwoch, 4. und Donnerstag, 5.

September, 18.00 - 20.00 Uhr,

Samstag, 7. September, 10.00 - 12.00 und

14.00 - 16.00 Uhr,

Sonntag, 8. September, 14.00 - 16.00 Uhr

(14,7 UStd.)

Treffpunkt: GCHC e.V., Beukenbusch 1, Garßen

Gebühr: 99,00 €

Werden Sie Dozent/-in an **der VHS Celle**

Sie

- können gut mit Menschen umgehen
- können etwas zu unserem VHS-Angebot beitragen
- lieben die freie Zeiteinteilung und sind zeitlich flexibel
- haben Erfahrung in der Erwachsenenbildung oder können sich eine Lehrtätigkeit vorstellen

Wir

- bieten vielseitige Einsatzbereiche
- beraten und begleiten Ihre Lehrtätigkeit
- unterstützen Sie durch Fortbildung
- sind ein bewegliches und kompetentes Team an Ihrer Seite

Es wird Zeit ...

Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns Ihre Unterlagen zu!

VHS Celle - Tel: 0 51 41 - 92 98-0

E-Mail: info@vhs-celle.de



Verschenken Sie

Wissen, Entertainment, Kreativität oder Wohlbefinden.

Der VHS-Geschenkgutschein
eröffnet Jung, Älter und Alt... neue Horizonte.
Immer aufs Neue VHS – immer wieder neu!

Wo bekomme ich einen **VHS-Geschenkgutschein:**



VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle, Tel: 05141-9298-0



Programmbereichsleitung:
Markus Fink

EDV

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 29. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.

Dozenten und Programmabereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.

Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Bitte beachten Sie, dass das widerrechtliche Kopieren von lizenzierter Software verboten ist und eine strafbare Handlung darstellt. Die Teilnehmer an EDV-Kursen erklären durch ihre Anmeldung, an den Anlagen der Volkshochschule und der Schulen weder Anwendungs- noch Systemsoftware unerlaubt zu kopieren.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Apple

CE5100

Apple Mac oder Windows PC

Wann lohnt sich der Umstieg?
Wochenendkurs



Wie unterscheidet sich die Bedienung eines Apple Mac von der Bedienung eines Windows PCs? Der Kurs richtet sich an PC-Anwender, die über einen Umstieg nachdenken.

Themenschwerpunkte:

- das Betriebssystem
- Was läuft noch, was nicht? Kann ich meine Dateien weiter nutzen?
- Windows auf dem Mac

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Samstag, 2. März, 9.00 - 13.00 Uhr
(5 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 20,10 €

CE5101

Apple: Einstieg in die Mac-Welt - Grundkurs Wochenendkurs



Noch nie war es so einfach, die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit einem Apple Computer zu lernen und zu verstehen.

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmende mit eigenem Apple-Notebook, welches zum Kurstermin mitgebracht werden muss!

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Samstag, 16. März, 9.00 - 16.00 Uhr
(8 UStd.)
VHS, Trift 20, Saal
Gebühr: 44,00 €

Betriebssysteme und Office

CE5102

Windows 7 und Microsoft Office

Bildungsurlaub

Der Kurs vermittelt die elementaren Grundlagen des Betriebssystems Windows 7. Zusätzlich werden die Grundlagen der Office-Suite dargestellt.

Themenschwerpunkte:

- Das Betriebssystem, Hard-/Softwarevoraussetzungen, Installation, Inbetriebnahme eines PCs
- Systemsteuerung, Benutzerverwaltung
- Desktop, Dateiverwaltung, Dateien drucken
- Office-Paket mit Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- Zahlreiche Übungsaufgaben zur Vertiefung

Voraussetzungen: Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen mit einem PC gemacht haben.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Montag, 10. Juni bis Freitag, 14. Juni,
8.00 - 16.00 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 140,00 €

CE5103

PC-Einstieg mit Windows 7 Wochenendkurs

In diesem Kurs lernen Sie praxisorientiert den Umgang mit dem PC. Mit Windows 7 wird Ihnen der Einstieg leicht gemacht.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Freitag, 1. März, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 2. März, 8.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 3. März, 8.00 - 13.00 Uhr
(20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 70,00 €



Grundlagen EDV
siehe auch CE5301

CE5104

PC-Einstieg mit Windows 7

Kursinhalt s.o.

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt
dienstags, ab 28. Mai, 18.30 - 21.40 Uhr, 5
Abende (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 70,00 €

CE5105

MS-OFFICE Anwendungen für Einsteiger/-innen WORD, EXCEL, POWERPOINT Wochenendkurs

Themenschwerpunkte:

- Allgemein: Fensteraufbau der Office-Anwendungen Word, Excel, PowerPoint
- Word: Texteingabe und -formatierung, Einbinden von Grafiken
- Excel: Zellformatierung, einfache Berechnungen
- PowerPoint: Präsentationserstellung mit dem Assistenten

Die Teilnehmenden können zum ersten Abend einen Fragenkatalog mitbringen, der gemeinsam besprochen wird.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
Freitag, 5. April, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 6. April, 8.00 - 17.00 Uhr
(15 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 56,30 €



MS-Office siehe auch
ab CE5303

CE5106

Windows 8 - Neuerungen im Überblick



Sie sind im Umgang mit Windows Vista oder Windows 7 vertraut und möchten die Neuerungen des Nachfolgesystems Windows 8 kennenlernen und ausprobieren? Kursinhalte: Überblick über das neue Betriebssystem Windows 8, Gestaltung der Arbeitsoberfläche, Tipps und Tricks zur Verwaltung von Dateien und Ordnern, Systemeinstellungen und -optimierungen.

Volker Meyer
Dienstag, 12. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr
(4 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 17,00 €

CE5107

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010

Bildungsurlaub

Microsoft Excel ist eine mächtige und gut bedienbare Tabellenkalkulation. Im Kurs lernen Sie den gekonnten Umgang mit Excel, um Aufgaben schnell und zuverlässig lösen zu können.

Themenschwerpunkte:

- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Funktionen und Namen
- Arbeitsmappen effektiv nutzen
- Grafiken und Diagramme

Nach Absolvierung des Kurses kann die Prüfung „Tabellenkalkulation“ für den Europäischen ComputerPasse Xpert abgelegt werden. Details siehe Bereich XPert ab CE5301.

Die Teilnehmenden sollten den Kurs Grundlagen der EDV mit Windows absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fähigkeiten haben.

Rainer Weßblowsky, Dipl.-Ingenieur

Montag, 21. Oktober bis Freitag, 25. Oktober, 8.00 - 16.00 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

Gebühr: 165,00 € (inklusive Lernmittel)



**Tabellenkalkulation
siehe auch CE5308**

CE5108

MS-Office für Fortgeschrittene

Excel, Word und PowerPoint sind alleine schon leistungsfähige Programme. Aber erst durch die Verknüpfung der Office-Anwendungen entfalten sie ihr volles Potenzial.

- PowerPoint Präsentationen mit Elementen aus Word und Excel
- Importieren und exportieren von Daten
- Inhalte (z.B. Tabellen/Diagramme) einfügen mit und ohne Verknüpfung
- Grafikbearbeitung mit MS Office

Michael Heuer

montags, ab 17. Juni, 18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

Gebühr: 26,00 €

Wir setzen auf
HERDT
Schulungsmaterialien

www.herd.com

CE5109

Zeitmanagement mit MS-OUTLOOK

Läuft Ihnen auch die Zeit davon? Zu viele E-Mails, drängende Abgabetermine, Meetingstress? Das muss nicht sein. Denn das Werkzeug zur Bewältigung Ihrer Zeitprobleme haben Sie bereits: Microsoft Office Outlook. In diesem Seminar wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit System und einfachen Techniken wieder aus der Stressfalle herausfinden und mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens gewinnen.



Themenschwerpunkte:

- Was bedeutet Zeitmanagement?
- Ziele definieren
- Prioritäten setzen (Pareto-Prinzip, ABC-Analyse)
- Tagesplanung erstellen (ALPEN-Prinzip, Eisenhower-Prinzip)
- Ordnungsstrukturen mit Outlook aufbauen und verwalten
- Aufgabenbearbeitung, Terminplanung, E-Mail-Korrespondenz
- Arbeiten im Team mit Outlook organisieren und optimieren
- Besprechungen mit Outlook organisieren

Volker Meyer

Samstag, 13. April, 9.00 - 16.15 Uhr (8 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

Gebühr: 30,00 €

Webseitendesign

CE5110

Die individuelle eigene Homepage HTML, CSS

Dieser Kurs vermittelt die Fertigkeiten, um eine individuelle eigene Internetseite zu erstellen: von der Planung der Homepage über die verschiedenen Techniken der Webseitengestaltung bis zur erfolgreichen Übertragung in das Internet.

Themenschwerpunkte:

- Übersicht über verschiedene Techniken (Baukasten, Management System, Individualseite)
- Programme zur Gestaltung von Internetseiten
- Textformatierungen
- Einfügen von Grafiken/Bildern
- Navigation/Hyperlinks
- Tabellen
- Cascading Style Sheet (CSS)
- Einbindung von JavaScript (Implementierung von bestehenden Scripten)
- Erstellen einer Image Map
- Formular erstellen
- WWW-Seite ins Internet bringen

Matthias Claußen, Systemanalytiker

dienstags, ab 16. April, 18.30 - 21.40 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

Gebühr: 75,00 €



**Online Design siehe
auch EDV-Lehrgänge im
Bereich Beruf und
Qualifizierung**

CE5111

Webdesign für die Darstellung auf mobilen Geräten

Responsive Webdesign

Der Kurs vermittelt die nötigen Kenntnisse und Fertigkeiten, um Webseiten an die Darstellung auf mobilen Geräten (mobile Devices) anzupassen.

Themenschwerpunkte:

- funktionale und optische Anpassungen
- Praxisbeispiel: Optimierung einer bestehenden Projektwebseite via responsive Webdesign für mobile Endgeräte
- responsive Webdesign via CSS3 (Media Queries) und jQuery

Wenn Sie ein Smartphone oder Tablet besitzen, bringen Sie es zum Kurs bitte mit.

Vorausgesetzt werden Kenntnisse in HTML und CSS

Daniela Krompholz, Mediengestalterin
Digital & Print

dienstags, ab 19. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 4 Abende (16 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

Gebühr: 66,00 €

CAD

CE5112

Einführung in AutoCAD Konstruktion und Visualisierung Wochenendkurs

Dieser Kurs führt von Grund auf in das Arbeiten mit AutoCAD ein, erklärt alle Funktionen anhand von praxisrelevanten Arbeitsbeispielen und macht Sie fit für die professionelle Anwendung. Er erklärt detailliert, wie Sie die neue Menüoberfläche von AutoCAD viel einfacher als bisher bedienen, wie Sie mit AutoCAD zeichnen und Befehle ausführen, so dass Sie von Anfang an die richtigen Tastenfolgen beherrschen.

Themenschwerpunkte:

- Installation und erste Schritte
- Die Benutzeroberfläche von AutoCAD
- Funktionen der Maustasten, Griffe und Objektauswahlen
- Befehlseingabemöglichkeiten
- Die Anwendungsstatusleiste
- Techniken der Konstruktionszeichnung

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Gregor Hensel, Maschinenbauingenieur

Freitag, 19. und 26. April, jeweils 18.30 - 21.40 Uhr, und

Samstag, 20. und 27. April, jeweils 9.00 - 16.00 Uhr, 4 Termine (24 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 102,00 €



Bildbearbeitung
siehe Bereich CE2301 ff

Neue Medien, Web 2.0

CE5113

Skype - kostenlos telefonieren via Internet

Mit Skype können Sie weltweit kostenlose Gespräche über Ihren Computer führen. Alles was Sie benötigen ist ein PC mit Internetanschluss, ein Headset und das kostenfreie Programm Skype.



Volker Meyer

Dienstag, 9. April, 18.30 - 21.40 Uhr (4 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 17,00 €

CE5114

Android Smartphones und Tablets Workshop

Android ist neben iOS von Apple das erfolgreichste Smartphone-Betriebssystem. Lernen Sie das System kennen und bringen Sie Ihre eigenen Fragen mit!

Themenschwerpunkte:

- Grundlagen
- Möglichkeiten und Gefahren
- Anwendungen, Browser und Apps. Wo finde ich die richtigen und auf was gilt es zu achten?



Wenn Sie ein Android Gerät besitzen, bringen Sie es bitte zum Kurs mit.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator

dienstags, ab 19. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 51,00 €

CE5115

Iphone, Ipad, Ipod Touch Wochenendkurs

Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten, die Sie mit den kleinen Geräten von Apple haben. Sie erfahren Tipps und Kniffe, die Sie nicht im Benutzerhandbuch finden und wie Sie gekonnt die ganze Power der Hardware ausnutzen.



Themenschwerpunkte:

- Einrichten der Geräte

- Anbindung an das Internet
- Empfehlenswerte Apps
- iTunes Anbindung, Ordnerverwaltung
- Blick über den Tellerrand - was kommt noch?

Wenn Sie eines der Geräte besitzen, bringen Sie es bitte zum Kurs mit.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur

Samstag, 23. Februar und 9. März, jeweils 9.00 - 14.00 Uhr, 2 Termine

(12 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

Gebühr: 51,00 €

CE5116

Cloud Computing

Anwendungen und Speicherplatz im www Wochenendkurs

Cloud Computing bedeutet Speicherplatz, überall verfügbar. Auch Anwenderprogramme, die im Internet aufgerufen werden, gehören dazu.

Im Kurs erfahren Sie, welche kostenlosen Möglichkeiten tatsächlich existieren und ob es sich dabei um ernsthafte Konkurrenz zu den bekannten kostenpflichtigen Lösungen handelt.

Themenschwerpunkte:

- Dropbox, iCloud, Speicherplatz für Dateien und Fotos
- Office Lösungen (bsp. von Microsoft oder Google)
- Sicherheit und (versteckte) Kosten

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur
Samstag, 27. April, 9.00 - 14.00 Uhr (6 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 22,50 €



Gefahren im Netz
siehe auch Politische Bildung
CE1207

CE5117

Social Networks -

Gemeinschaften im Internet

Wie funktionieren StudiVZ, Facebook, Google+, Xing, LinkedIn, Twitter und Co.

Wochenendkurs

Social Networks sind Treffpunkte im Internet, an denen sich Benutzer/-innen virtuell treffen, vernetzen und austauschen können. Der Kurs gibt einen Einblick in die verschiedenen Möglichkeiten dieser neuen Art der Kommunikation und Kontaktpflege. Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die diese neue Art der Kommunikation nutzen wollen, aber auch an Eltern, die wissen wollen, was ihre Kinder eigentlich im Netz tun: ein wichtiges Thema wird der



Like

GEFAHREN NEUER MEDIEN

- SOZIALE NETZWERKE UND CYBERMOBBING

Ein Projekt der Bürgerstiftung Region Bergen und der Volkshochschule Celle

Der Umgang mit den neuen Medien will gelernt sein. Allen voran die Sozialen Netzwerke (Facebook, Google+, Twitter, Xing,...) bieten viele positive Möglichkeiten aber auch ernst zu nehmende Gefahren. Besonders deutlich wird dies beim Cybermobbing, d.h. dem Diffamieren anderer über das Netz.

Mit unserem Projekt werden wir Schüler, Eltern und Lehrern der Bergener Schulen für diese neuen Themen sensibilisieren.

- **Wie äußert sich Cybermobbing?**
- **Wie schütze ich mich?**
- **Was mache ich, wenn ich betroffen bin?**
- **Was mache ich, wenn andere betroffen sind?**
- **Welche Gefahren drohen sonst noch im Netz?**



mit stiftung
arbeiten
entscheiden
Bürgerstiftung Region Bergen

vhs VOLKSHOCHSCHULE
CELLE

Weitere Informationen: Markus Fink, 05141/929823

Schutz der Privatsphäre in den Sozialen Netzwerken sein.

Vorausgesetzt werden Grundkenntnisse in Windows.

Rainer Weßblowsky, Dipl.-Ingenieur
Samstag, 6. April, 9.00 - 14.00 Uhr (6 UStd.)
 VHS, Trift 20, EDV-Raum
 Gebühr: 24,50 €

Xpert Europäischer ComputerPass

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 29. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.

Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.

Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.



Bausteine des
XPERT Europäischer Computerpass

Grundlagen der EDV, WINDOWS				
Grundlagen der EDV mit WINDOWS				Prüfungs- vorbereitung
Textverarbeitung, WORD				
Grundlagen: Textverarbeitung (Modul 1)	Aufbau I: Formatierung (Modul 2)	Aufbau II: Dokumentgestaltung (Modul 3)	Aufbau III: Tabellen und Serienbriefe (Modul 4)	Prüfungs- vorbereitung (Modul 5)
Tabellenkalkulation, EXCEL				
Grundlagen: Tabellenkalkulation (Modul 1)	Aufbau I: Daten handhaben und drucken (Modul 2)	Aufbau II: Fortgeschrittene Funktionen und Diagramme (Modul 3)		Prüfungs- vorbereitung (Modul 4)
Präsentation, POWERPOINT				
Grundlagen Präsentation		Aufbau Präsentation mit Prüfungsmöglichkeit		

CE5301

Grundlagen der EDV mit Windows 7

XPert Starter

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personal Computer (PC) arbeiten wollen. Er vermittelt die Grundlagen der EDV und dient zugleich als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Themenschwerpunkte:

- Bedienung der Benutzeroberfläche
- Programme und Programmnutzung
- Grundlagen Internet

- Nutzung des Internet Explorer
- Arbeiten und Recherche im WWW
- Elemente einer Webseite
- Arbeiten mit E-Mail
- Sicherheitsaspekte

Dieser Kurs ist Bestandteil des Lehrgangssystems Xpert Europäischer ComputerPass.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
dienstags, ab 5. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 6 Abende (24 UStd.)
 VHS, Trift 20, EDV-Raum
 Gebühr: 105,00 € (inklusive Lernmittel)

FACHKRAFT IT-SYSTEME UND NETZWERKE (VHS)

IT-Systeme und Netzwerke professionell installieren, konfigurieren und administrieren

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen:

- * PC-Technik und -Konfiguration
- * PC-Systemsupport
- * Linux
- * Netzwerk- und Internettechnologie
- * Windows-Server
- * Datenschutz/Datensicherheit

CMS ONLINE DESIGNER (VHS)

Online Techniken von der statischen Webseite bis zum Content Management System

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen

- * (X)HTML & CSS – Statische Webseiten
- * PHP & MySQL – Dynamische Webseiten
- * Joomla! – CMS System

**EDV-Lehrgänge finden Sie im Bereich
 „Beruf- und Qualifizierung“**

Microsoft-Lizenzen für Teilnehmende aus unseren VHS-Kursen

Im Rahmen einer Zusatz-Vereinbarung zum Microsoft SELECT-Vertrag zwischen dem Deutschen Volkshochschul-Verband e.V., der Microsoft Deutschland GmbH und cobra Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH ist es Teilnehmenden an EDV-Kursen der Volkshochschulen möglich, Microsoft-Produkte zu „Select-Preisen“ zu erwerben. Auszug aus dem Programm:

Office 2010 Professional Plus

Enthält eine Lizenz für einen Arbeitsplatz sowie die Installations-CD. Office Professional Plus beinhaltet unter anderem Word 2010, Excel 2010, PowerPoint 2010, Outlook 2010, Publisher 2010 und Access 2010. 95,00 € inkl. MwSt.

Voraussetzungen zum Bezug der Software:

Bezugsberechtigt ist jeder Teilnehmende eines EDV-Kurses an der Volkshochschule Celle. Teilnehmende an anderen VHS-Kursen sind nicht zum Bezug einer Microsoft-Lizenz für Kursteilnehmer berechtigt.

Die Verwendung der Software darf ausschließlich für private Zwecke in Übereinstimmung mit dem Lizenzvertrag erfolgen. Jegliche kommerzielle Verwendung der Software ist untersagt. Es kann nur jeweils eine Version von Office 2010 und Windows Vista erworben werden. Dies gilt unabhängig davon, wie viele EDV-Kurse besucht werden.

Der Bezug einer Microsoft-Lizenz ist wie folgt möglich:

1. Der interessierte VHS-Kurs-Teilnehmende erhält von dem Dozenten, der Dozentin das Bestellformular, den Microsoft-Studenten-Lizenzvertrag und die aktuelle Teilnahmebescheinigung.

2. Der Teilnehmende richtet seine Bestellung unter Anlage des ausgefüllten Microsoft-Studenten-Lizenzvertrages (2-fach) sowie der Teilnahmebescheinigung der VHS per Briefpost direkt an die Firma cobra.

3. Die Auslieferung der Software sowie die Rücksendung eines Exemplares des akzeptierten Microsoft-Studenten-Lizenzvertrages und die Rechnungsstellung erfolgt direkt an den Kurs-Teilnehmer. Die Lieferzeit beträgt in der Regel 5 - 6 Werktage. Aufgrund der Zahlungsbedingungen der Firma cobra können Auslieferungen an Privatkunden nur per Nachnahme oder per Lastschrift erfolgen.

CE5302

Grundlagen der EDV mit Windows 7

Prüfungsvorbereitung

Der Kurs endet mit der Prüfung „Xpert Europäischer ComputerPass, Grundlagen der EDV mit Windows 7“ am Dienstag, 23. April. Das Lehrbuch „Xpert Europäischer ComputerPass - Xpert Starter“ ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten den Kurs Grundlagen der EDV mit Windows 7 absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Heinz-Wilhelm Hauke, Systemprogrammierer
dienstags, ab 9. April, 18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 82,00 € (inklusive Prüfungsgebühr)

Textverarbeitung

WORD 2010

Die VHS Celle bietet fünf Module zur Textverarbeitung an:

Modul 1: Grundlagen

Modul 2: Aufbau I: Formatierung

Modul 3: Aufbau II: Dokumentgestaltung

Modul 4: Aufbau III: Tabellen und Serienbriefe

Modul 5: Prüfungsvorbereitung für Teilnehmende, die die Prüfung „Textverarbeitung“ des Xpert Europäischen Computerpass ablegen wollen.

Die Lernmittel sind in der Gebühr zu Modul 1 enthalten.
Nach Absolvierung aller Module kann die Prüfung „Textverarbeitung“ abgelegt werden. Die Prüfung entspricht einem Baustein des Lehrgangssystems Xpert Europäischer Computerpass.

CE5303

Textverarbeitung WORD 2010

Modul 1: Grundlagen

Themenschwerpunkte:

- Grundeinstellungen
- Textdateien erstellen, Korrekturen, Markierung
- Dateiablage
- Seitenansicht, Drucken

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt
mittwochs, ab 6. Februar, 18.15 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 63,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5304

Textverarbeitung WORD 2010

Modul 2: Aufbau I

Themenschwerpunkte:

- Gestaltungsgrundlagen
- Zeichen- und Absatzformate
- Seitenlayout

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV“ und „Textverarbeitung WORD 2010, Grundlagen“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt
mittwochs, ab 27. Februar, 18.15 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 45,00 €

CE5305

Textverarbeitung WORD 2010

Modul 3: Aufbau II

Themenschwerpunkte:

- Kopf- und Fußzeile
- Spalten
- Gestaltungsregeln für Standardbriefe
- Zeichnungselemente, Grafiken

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV“ und „Textverarbeitung WORD 2010, Grundlagen und Aufbau I“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt
mittwochs, ab 10. April, 18.15 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 45,00 €

CE5306

Textverarbeitung WORD 2010

Modul 4: Aufbau III

Themenschwerpunkte:

- Tabellen
- Serienbriefe/Etiketten

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV“ und „Textverarbeitung WORD 2010, Grundlagen, Aufbau I und II“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt
mittwochs, ab 22. Mai, 18.15 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 45,00 €

CE5307

Textverarbeitung

WORD 2010

Modul 5: Prüfungsvorbereitung

Der Kurs endet mit der Prüfung „Xpert Europäischer ComputerPass - Textverarbeitung“ am Mittwoch, 19. Juni. Das Lehrbuch „Xpert Europäischer ComputerPass - Textverarbeitung“ ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.

Peter Hoffmanns, Dipl.-Verwaltungswirt

mittwochs, ab 12. Juni,

18.15 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

Gebühr: 74,00 € (inklusive Prüfungsgebühr)

Tabellenkalkulation

EXCEL 2010

Das Programmpaket Microsoft Excel ist ein Instrument für Planungen und Berechnungen, Entscheidungsfindungen und Präsentationserstellungen. Es können Dokumentationen mit Grafiken und Tabellen ohne große Probleme veranschaulicht und übersichtlich aufbereitet werden. Angebots- und Preiskalkulationen, Statistiken und Kostenanalysen lassen sich schneller und genauer erstellen.

Die VHS Celle bietet vier Module zur Tabellenkalkulation an:

Modul 1: Grundlagen

Modul 2: Aufbau I: Daten handhaben und drucken

Modul 3: Aufbau II: fortgeschrittene Funktionen und Diagramme

Modul 4: Prüfungsvorbereitung für Teilnehmende, die die Prüfung „Tabellenkalkulation“ des Xpert Europäischen Computerpass abgelegt wollen.

Die Lernmittel sind in der Gebühr zu Modul 1 enthalten.

Nach Absolvierung aller Module kann die Prüfung „Tabellenkalkulation“ abgelegt werden. Die Prüfung entspricht einem Baustein des Lehrgangssystems Xpert Europäischer Computerpass.

CE5308

Tabellenkalkulation

EXCEL 2010

Modul 1: Grundlagen

Themenschwerpunkte:

- Prinzipielle Funktionsweisen von Tabellenkalkulationsprogrammen
- Daten eingeben, bearbeiten und formatieren
- Markierungstechniken
- Einfache Formeln anwenden
- Druckoptionen

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Michael Heuer

montags, ab 4. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

Gebühr: 60,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5309

Tabellenkalkulation

EXCEL 2010

Modul 2: Aufbau I

Themenschwerpunkte:

- Arbeiten mit Tabellen und Arbeitsmappen
- Einfache und kopierfähige Formeln
- Vergleichsoperatoren
- Filtern und sortieren von Tabellendaten
- Seitenlayout und Druckoptionen

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV“ und „Tabellenkalkulation EXCEL 2010, Grundlagen“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Michael Heuer

montags, ab 25. Februar,

18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

Gebühr: 30,00 €

CE5310

Tabellenkalkulation

EXCEL 2010

Modul 1: Grundlagen und

Modul 2: Aufbau I

Wochenendkurs

Inhalte siehe oben

Michael Heuer

Freitag, 22. Februar, 17.45 - 21.40 Uhr

Samstag, 23. Februar, 8.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 24. Februar, 8.00 - 13.00 Uhr (20 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

Gebühr: 90,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5311

Tabellenkalkulation

EXCEL 2010 Aufbau modul 2

Modul 3: Aufbau II

Themenschwerpunkte:

- Wenn- und Verweis-Funktion
- Verschachtelte Funktionen
- Logische Funktionen (UND, ODER)
- Datums-Funktionen
- Präsentationsgrafiken erstellen, bearbeiten und drucken

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV“ und „Tabellenkalkulation EXCEL 2010, Grundlagen und Aufbau I“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Michael Heuer

montags, ab 8. April, 18.30 - 21.40 Uhr,

kein Unterricht am 15. April, 4 Abende (16 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

Gebühr: 60,00 €

CE5312

Tabellenkalkulation

EXCEL 2010

Modul 3: Aufbau II

Wochenendkurs

Inhalte siehe oben

Michael Heuer

Freitag, 24. Mai, 18.30 - 21.40 Uhr

Samstag, 25. Mai, 9.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 26. Mai, 9.00 - 12.15 Uhr (16 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

Gebühr: 60,00 €

CE5313

Tabellenkalkulation

EXCEL 2010

Modul 4: Prüfungsvorbereitung

Dieses Modul endet mit der Prüfung „Xpert Europäischer ComputerPass - Tabellenkalkulation“ am Montag, 10. Juni. Das Lehrbuch „Xpert Europäischer ComputerPass - Tabellenkalkulation“ ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs „Grundlagen der EDV“ und „Tabellenkalkulation EXCEL 2010, Grundlagen, Aufbau I sowie Aufbau II“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Michael Heuer

montags, ab 27. Mai,

18.30 - 21.40 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

Gebühr: 87,00 € (inklusive Prüfungsgebühr)

Präsentation

CE5314

Präsentation

Grundlagen POWERPOINT 2010

Wochenendkurs

PowerPoint ist ein umfassendes Präsentationsgrafikprogramm. Es bietet Ihnen alle Merkmale, die Sie für ansprechende Präsentationen benötigen: Hilfsmittel für Texterstellung und -bearbeitung, Gliederungen, Zeichnungen, Diagramme, ClipArt.

Themenschwerpunkte:

- Inhalt, Gestaltung und Gesamtwirkung einer Präsentation
- Präsentationsdateien erstellen, bearbeiten, drucken und speichern
- Grafische Elemente erstellen
- Tabellen
- Objekte

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Kenntnisse im Umgang mit einem Anwendungsprogramm, z.B. Textverarbeitung oder Tabellenkalkulation, sind erforderlich.

Thomas Drösemeyer, Dipl.-Verw.Wirt

Freitag, 19. April, 18.30 - 21.40 Uhr

Samstag, 20. April, 9.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 21. April, 9.00 - 12.30 Uhr (16 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B

Gebühr: 75,00 € (inklusive Lernmittel)

EDV-Kurse für Frauen

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 29. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.

Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.

Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

CE5401

Grundlagen der EDV mit Windows 7

Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Celle

Die EDV gewinnt für das Berufsleben nach wie vor an Bedeutung. Für die berufliche Orientierung und Wiederaufnahme einer Berufstätigkeit sind daher heute EDV-Kenntnisse unabdingbar.

Der Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem Personal-Computer (PC) arbeiten wollen. Er vermittelt Grundlagen der EDV und dient zugleich als Basis für alle weiterführenden Kurse.

Themenschwerpunkte:

- Benutzeroberfläche von Windows
- Dateien und Dateiverwaltung
- Nutzung des Windows Explorers
- Programme und Programmnutzung
- Arbeiten im Internet
- Nutzung des Internet Explorers
- Umgang mit Dateien, Bildern und Texten
- E-Mail schreiben, senden und empfangen



Ich bin Mathematikerin B.Sc. und unterrichte Mathematik und alle Office- Programme.

Privat koche ich gerne und treibe Sport, u.a. Joggen und Surfen.

Daria Bezous, Mathematikerin B. Sc.

Montag, 4. bis Freitag, 8. Februar, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

Gebühr: 83,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5402

Grundlagen der EDV mit Windows 7

Aufbaukurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Celle

Themenschwerpunkte:

- Dateien, Dateiverwaltung und Datenträger
- Systemsteuerung
- Arbeiten im WWW
- Bearbeiten von Dateien, Bildern und Texten aus dem Internet
- E-Mails mit Anlagen versenden
- Sicherheitsaspekte

Nach Absolvierung beider Kurse Grundlagen der EDV (Grundkurs + Aufbaukurs) kann die Prüfung Xpert Starter für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Das Lehrbuch „Xpert Europäischer Computer Pass - Xpert Starter“ ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen (Buch ist nicht in der Kursgebühr enthalten).

Daria Bezous, Mathematikerin B. Sc.

Montag, 4. bis Freitag, 8. März, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

Gebühr: 68,00 €

CE5403

Textverarbeitung mit WORD 2010

Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Kurs und der folgende Aufbaukurs wenden sich an Teilnehmerinnen, die ihre in den Kursen Grundlagen der EDV erworbenen Kenntnisse im Bereich der Textverarbeitung vertiefen möchten.



Koordinierungsstelle von
Stadt und Landkreis Celle

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle

Helmuth-Hörstmann-Weg 1
29221 Celle

Tel.: 05141/12473 oder. 12476

Fax: 05141/127631

E-Mail: frauenundwirtschaft@celle.de

Internet: www.celle.de

Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung



Europäische Union
Europäischer Fonds für
regionale Entwicklung



Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle ist eine Beratungsstelle zur beruflichen und betrieblichen Förderung von Frauen. Sie arbeitet dabei eng mit den Unternehmen vor Ort, Weiterbildungsträgern, der Agentur für Arbeit und weiteren Akteuren zusammen. Ziel ist es, die Erwerbstätigkeit und Qualifikation von Frauen zu fördern. Die Koordinierungsstelle bietet vertrauliche, kostenfreie Beratung sowie zielgruppengerechte Weiterbildungen an.

Die Koordinierungsstelle berät

- zu Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- über Möglichkeiten des beruflichen Wiedereinstiegs
- über Fortbildungsangebote für Mütter/Väter während der Elternzeit
- zu Weiterbildungs- und Umschulungsmöglichkeiten
- Ratsuchende bei ihrer individuellen Berufswegplanung und Bewerbungsstrategien
- bei Fragen zur Existenzgründung
- und informiert über die Chancen der Arbeitsvermittlung durch die Koordinierungsstelle.

Kooperationskurse der Volkshochschule Celle mit der Koordinierungsstelle

Hinweis zur Gebührenermäßigung

Frauen und Männer in Elternzeit und Frauen, die zu Kursbeginn keiner sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nachgehen, können bei der Koordinierungsstelle eine Teilerstattung der Kursgebühren beantragen. Der Antrag ist spätestens bis Kursende zu stellen.

Kinderbetreuung

Auf Antrag kann während der Kursteilnahme eine finanzielle Unterstützung für eine Kinderbetreuung gewährt werden.

Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft von Stadt und Landkreis Celle ist dem Fachdienst Wirtschaftsförderung, Immobilien und Stadtmarketing der Stadt Celle zugeordnet und wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung, des Landes Niedersachsen, der Stadt Celle, des Landkreises Celle und der Agentur für Arbeit Celle gefördert.



Themenschwerpunkte:

- Grundsätzliche Programmeinstellungen
- Textdateien erstellen und bearbeiten
- Zeichenformatierungen, Zeichenabstände
- Absätze gestalten (Einzüge, Rahmen, Schattierungen)
- Aufzählungen, Nummerierungen, Tabulatoren, Tabellen
- Dokumente speichern und drucken

Teiltrückerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Daria Bezous, Mathematikerin B. Sc.

**donnerstags und dienstags,
14. Februar - 28. Februar, 14.30 - 17.40 Uhr,
5 Nachmittage (20 UStd.)**
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 93,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5404

Textverarbeitung mit WORD 2010

Aufbaukurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft

Intensive Wiederholung und zahlreiche Übungen vertiefen die Kenntnisse aus dem Grundkurs.

Themenschwerpunkte:

- Seitenlayout (Kopf-/Fußzeilen, mehrspaltiger Satz, Hoch-/Querformat)
- Tabellen
- Gestaltungsregeln für Standardbriefe
- AutoTexte/Textbausteine
- Serienbriefe/Etiketten

Nach Absolvierung beider Kurse (Textverarbeitung: Grundkurs + Aufbaukurs) kann die Prüfung Textverarbeitung Basics für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Das Lehrbuch „Xpert Euroäischer ComputerPass - Textverarbeitung Basics“ ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen (Buch ist nicht in der Kursgebühr enthalten).

Teiltrückerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Daria Bezous, Mathematikerin B. Sc.

**donnerstags und dienstags,
4. April - 18. April, 14.30 - 17.40 Uhr,
5 Nachmittage (20 UStd.)**
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 75,00 €

CE5405

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010

Grundkurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft

Der Kurs wendet sich an Frauen, die bereits Kenntnisse in den EDV-Grundkursen erworben haben und diese in einer Office-Anwendung vertiefen möchten. Mit dem Programm Microsoft Excel 2010 lassen sich Daten übersichtlich verwalten und aufbereiten sowie Berechnungen ausführen. Es eignet sich z.B. für das Erstellen einer Adressdatei, eines Haushaltsbuches oder

einer persönlichen Finanzverwaltung. Mit Hilfe von Filtern und Funktionen können Daten sortiert, ausgewählt oder verändert werden. Diagramme erlauben eine grafisch übersichtliche Darstellung dieser Daten.

Themenschwerpunkte:

- Grundfunktionen und Einsatzmöglichkeiten von Excel
- Tabellen erstellen, gestalten und drucken
- Daten auswählen und sortieren
- Einfache Formeln und Funktionen
- Diagramme erstellen und drucken

Teiltrückerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten sowie Kenntnisse im Umgang mit einem Anwenderprogramm (z.B. Textverarbeitung) besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
**montags - freitags, 8. April - 12. April,
8.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)**
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 93,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5406

Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010

Aufbaukurs für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft

Themenschwerpunkte:

- Erstellen und Formatieren von Tabellen
- Absolute und relative Bezüge
- Einfach und verschachtelte Verknüpfungen
- Wenn-Dann-Funktionen
- S-Verweise
- Datumsfunktionen
- Mathematische, statistische und logische Funktionen
- Preisvergleichsrechnungen
- Stundenberechnungen
- Zeitvergleichsrechnungen
- Daten in Diagrammen darstellen

Nach Absolvierung beider Kurse (Tabellenkalkulation: Grundkurs + Aufbaukurs) kann die Prüfung Tabellenkalkulation für den Europäischen ComputerPass Xpert abgelegt werden.

Das Lehrbuch Tabellenkalkulation ist Pflichtlektüre und zur Prüfung zugelassen. Teiltrückerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich. Details siehe Seite ...

Voraussetzungen: Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten sowie Kenntnisse im Umgang mit einem Anwenderprogramm (z.B. Textverarbeitung) besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
**Montag, 15. bis Mittwoch 24. April,
8.30 - 11.40 Uhr, 8 Vormittage (32 UStd.)**
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 123,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5407

E-Mail spezial für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft

Themenschwerpunkte:

- E-Mails versenden, empfangen, beantworten und weiterleiten
- E-Mails mit Anhang versenden
- E-Mails mit Lesebestätigung versenden
- Signaturen erstellen
- Junk-Mail definieren
- E-Mail-Adressen einrichten
- Adressbuch, Verteiler und Ordner anlegen
- Visitenkarten versenden
- Nachrichtenregel erstellen

Gearbeitet wird mit dem Programm Outlook 2010 (auf andere Clients wird kurz eingegangen). Zudem wird gezeigt, wie Sie Ihre E-Mails auch von unterwegs nutzen können. Teiltrückerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs Grundlagen der EDV absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
**Donnerstag, 25. und Freitag, 26. April,
8.30 - 11.40 Uhr, 2 Vormittage (8 UStd.)**
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 30,00 €

CE5408

Digitale Bildbearbeitung und Organisation für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Celle

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmerinnen, die digital fotografieren und die Bilder für den Druck fertig stellen möchten. Zudem lernen Sie, Ihre Bilder übersichtlich zu ordnen und zu verwalten.

Themenschwerpunkte:

- Überspielen der Bilder auf den Computer
- Organisieren der Bilder auf dem Rechner
- Helligkeit, Kontrast und Farbsättigung
- Rote Augen entfernen
- Kleine Korrekturen erstellen
- Ausschnitte erstellen
- Einfügen von Text
- Fotobuch

Gearbeitet wird überwiegend mit dem kostenlosen Programm XN View. Gerne können Sie auch Ihre eigene Kamera mitbringen und eigene Bilder bearbeiten.

Die Teilnehmerinnen sollten den Kurs „Grundlagen der EDV“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Katja Hufschmidt, Diplom-Agraringenieurin
**dienstags - donnerstags, 4. Juni - 6. Juni,
8.30 - 11.40 Uhr, 3 Vormittage (12 UStd.)**
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 35,00 €



**Bildbearbeitung
siehe Bereich CE2301 ff**

EDV für Senioren/-innen

EDV-Kursberatung

Am Dienstag, 29. Januar, findet um 18.30 Uhr im Saal der VHS, Trift 20, eine Einführungsveranstaltung für alle Interessenten an unseren EDV-Kursen statt.

Dozenten und Programmbereichsleiter erläutern Ihnen das Kurs- und Lehrgangsangebot, geben Auskunft über Inhalte und Ziele.

Eine Anmeldung zu diesem Informationsabend ist nicht erforderlich.

Für die folgenden Kurse ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Schriftliche Anmeldungen sind für alle Kurse im EDV-Bereich erforderlich. Sie werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

CE5501

PC-Einstieg mit Windows - Grundkurs für Senioren/innen am Vormittag

Wollen Sie wissen, worüber Ihre Freunde oder Enkelkinder sprechen? Mit einem dreiteiligen Angebot aus einem Grundkurs und zwei Aufbaukursen wird Ihnen der PC-Einstieg so vermittelt, dass Sie die Grundfunktionen des PCs kennen und selbstständig nutzen können. Sie werden feststellen, dass „computern“ nicht schwierig ist, sondern Spaß macht und interessante Einsatzmöglichkeiten bietet.

Themenschwerpunkte:

- Grundprinzip, Aufbau und Arbeitsweise des Computers
- Arbeiten mit Dateien, Ordern und Datenträgern
- Arbeiten mit Anwendungsprogrammen

Für diesen Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin

Montag, 4. bis Freitag, 8. Februar, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 65,00 €

CE5502

PC-Einstieg mit Windows - Grundkurs für Senioren/innen am Vormittag

Kursinhalt siehe CE5501

Für diesen Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin

Montag, 25. Februar bis Freitag, 1. März, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 65,00 €

CE5503

PC-Einstieg mit Windows - Grundkurs für Senioren/innen am Vormittag

Kursinhalt siehe CE5501

Für diesen Kurs werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur

Montag, 4. bis Freitag, 8. März, jeweils 14.30 - 17.40 Uhr, 5 Nachmittage (20 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 65,00 €



Ich bin 1962 im Celler Nordkreis in Hermannsburg geboren.

Seit dem Jahre 2000 unterrichte ich Windows, Grundlagen EDV-Technik, Internet sowie die Office-Programme Word, Excel, PowerPoint, Publisher, Outlook und Access.

Außerdem begeistere ich mich für die niederdeutsche Sprache, die Entwicklung und den Bau von stromsparenden, leisen Mini-Computer (Green-IT) und die Entwicklung von Internet-Auftritten.

CE5504

PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs I für Senioren/innen am Vormittag

Der Kurs wiederholt und vertieft die Grundkenntnisse über das Betriebssystem Windows und die Organisation von Dateien und Dokumenten. Es werden zusätzliche Funktionen des Betriebssystems erklärt.

Ziel des Kurses ist es, den Kenntnisstand der Teilnehmenden durch möglichst viele Übungen zu vertiefen.

Themenschwerpunkte:

- Wiederholungsübungen
- Textverarbeitung mit WordPad
- Ordner und Datenträger
- Systemsteuerung
- Windows-„Zubehör“

Die Teilnehmenden sollten den Grundkurs besucht und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin

Montag, 8. bis Freitag, 12. April, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 65,00 €

CE5505

PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs I für Senioren/innen am Vormittag

Kursinhalt siehe CE5504

Die Teilnehmenden sollten den Grundkurs besucht und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen.

Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur

Montag, 15. bis Freitag, 19. April, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 65,00 €

CE5506

PC-Einstieg mit Windows - Aufbaukurs II für Senioren/innen am Vormittag

Der Kurs wiederholt und vertieft die Kenntnisse aus dem Aufbaukurs I. Ziel des Kurses ist es, die Selbstständigkeit und Sicherheit im Umgang mit dem PC durch möglichst viele Übungen und durch die Behandlung von Fragen aus dem Kreis der Teilnehmenden weiter zu verbessern.

Themenschwerpunkte:

- Windows einstellen und nutzen
- Datensicherung
- Virenschutz und andere Sicherheitsfragen
- Einführung in die Textverarbeitung mit Word
- E-Mail

Die Teilnehmenden sollten den Aufbaukurs I besucht haben und einige Wochen praktische Erfahrung im Umgang mit dem PC haben. Wer über ein Notebook verfügt, kann in dem Kurs mit dem eigenen Gerät arbeiten und z.B. sinnvolle Einstellungen direkt vornehmen. Die Teilnehmenden sollten etwas Zeit für Übungsaufgaben am häuslichen PC einplanen. Die Aufgaben werden am nächsten Kurstag eingehend besprochen.

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin

Montag, 13. bis Freitag, 17. Mai, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 65,00 €

CE5507

Einführung in das Internet Vormittagskurs für Senioren/innen

Das Internet ist in aller Munde und gewinnt auch im alltäglichen Leben ständig an Bedeutung. Dieser praxisorientierte Kurs vermittelt Ihnen einen leichten Einstieg in dessen Welt. Sie erfahren, welche Voraussetzungen für den Betrieb des Internets nötig sind, wie das Internet funktioniert, wie Sie es gezielt für die eigenen Interessen und Bedürfnisse einsetzen können und welche Kosten Ihnen durch die Nutzung entstehen.

Selbstverständlich werden auch andere Dienste des Internets, wie z.B. die elektronische Post (E-Mail), Suchmaschinen und Datenbeschaffung mit FTP behandelt.

Voraussetzungen: Die Teilnehmenden sollten den Kurs PC-Einstieg mit Windows für

Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur

Montag, 22. bis Freitag, 26. April, jeweils 8.30 - 11.40 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 68,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5508

Textverarbeitung mit WORD Nachmittagskurs für Senioren/innen

Wollen Sie Ihre anfallenden Schreibarbeiten, sei es für private Schreiben, für Hobbys oder für Ihre Vereinsarbeit mit einem Textverarbeitungsprogramm auf Ihrem Computer erledigen? Wollen Sie demnächst Einladungskarten u.ä. selber gestalten? Sie erlernen die wesentlichen Funktionen einer Textverarbeitung von der Textfassung bis zur Textgestaltung.

Die Teilnehmenden sollten den Grundkurs PC-Einstieg mit Windows für Senioren besucht haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen. Kenntnisse in der Textverarbeitung sind nicht erforderlich.

Rainer Niemann, Dipl. Ingenieur

Montag, 15. bis Freitag, 19. April, jeweils 14.00 - 17.10 Uhr, 5 Nachmittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 65,00 €

CE5509

Iphone, Ipad, Ipod Touch

Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten, die Sie mit den kleinen Geräten von Apple haben. Sie erfahren Tipps und Kniffe, die Sie nicht im Benutzerhandbuch finden und wie Sie gekonnt die ganze Power der Hardware ausnutzen.

Themenschwerpunkte:

- Einrichten der Geräte
- Anbindung an das Internet
- Empfehlenswerte Apps
- iTunes Anbindung, Ordnerverwaltung
- Blick über den Tellerrand
- was kommt noch?



Wenn Sie eines der Geräte besitzen, bringen Sie es bitte zum Kurs mit.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur

mittwochs, 13. und 20. Februar, donnerstags, 14. und 21. Februar, 8.30 - 13.00 Uhr, 4 Vormittage (20 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 80,00 €

CE5551

VHS-Computerclub Praktische Fragen am PC lösen Nachmittagskurs für Senioren/innen



Im Computerclub haben Sie die Möglichkeit, sich beim lockeren Klön-Schnack über EDV-Themen auszutauschen - Kaffee inklusive! Ihre Themen und PC-Probleme werden dann gleich im EDV-Raum aufgegriffen. Sie können sich gegenseitig bei Problemen weiterhelfen oder zusammen Neues ausprobieren. Erfahrene Dozenten begleiten Sie dabei. Mit Freude und unter fachkundiger Anleitung erweitern Sie so Ihre Computerkompetenz.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden sollten mindestens den Kurs „PC-Einstieg mit Windows“ absolviert haben oder vergleichbare Kenntnisse und Fertigkeiten besitzen und zu Hause über einen PC verfügen.

Rainer Weßlowsky, Dipl.-Ingenieur

Sabine Vollmer, Dipl. Volkswirtin
mittwochs, ab 13. Februar, 15.00 - 17.30 Uhr, 14-tägig
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Monatliche Gebühr: 19,50 € (Einstieg jederzeit möglich, kündbar zum Monatsende)

Tastschreiben am PC

CE5901

Tastschreiben am PC - intensiv

Die Erstellung von maschinengeschriebenen Texten wird heute mit Personalcomputern durchgeführt. Viele Vorteile, wie leichte Korrigierbarkeit, verschiedene Schriftarten, die Speichermöglichkeit der geschriebenen Texte und die Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten haben dazu geführt, dass die Schreibmaschine von der EDV-gestützten Texterstellung abgelöst wurde.

Themenschwerpunkte:

Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens im Buchstabenfeld mit Großschreibung, Erarbeitung der wichtigsten Sonderzeichen sowie die neuen Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung nach DIN 5008. Das Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Dorothea Gebert, Fachlehrerin

donnerstags, ab 14. Februar, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)
Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 65,00 €



**Haben Sie Anregungen
für unsere neue
Programmplanung?**

**Fehlt Ihnen im VHS-Programm ein
Thema, ein Kursangebot?**

Was wollten Sie uns schon immer mal sagen?

Haben Sie konstruktive, kritische Anmerkungen, die uns helfen können, unsere Qualität als Bildungsträger vor Ort zu entwickeln?

Wir freuen uns über Ihre Vorschläge.

Rufen Sie uns an:
VHS Celle, Tel: 05141-9298-0

Anmeldungen nur noch schriftlich

- **per Anmeldekarte**
- **persönlich** - Trift 20, 29221 Celle
- **per Fax** - 05141-9298-50
- **per Mail** - anmeldung@vhs-celle.de
- **per Internet** - www.vhs-celle.de

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Der Eintrag mit Unterschrift in der Teilnehmerliste gilt ebenfalls als verbindliche Anmeldung.

Die Kursgebühren werden per Lastschrift eingezogen.

Es erfolgt grundsätzlich keine Bestätigung der Anmeldung.

Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin.

Benachrichtigungen erfolgen nur, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht wie angeboten stattfindet.

VHS Celle, Tel: 05141-9298-0, anmeldung@vhs-celle.de, www.vhs-celle.de





Programmbereichsleitung:
Tessa Twele

Schulabschlüsse Zweiter Bildungsweg



Versäumte Schulabschlüsse nachholen oder den Zugang zur Hochschule schaffen !

Der Zweite Bildungsweg hilft vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, den Start in das Berufsleben zu erreichen. Ohne einen Schulabschluss sind die Chancen gering. Der Zugang zur Hochschule/Fachhochschule ohne Reifezeugnis kann eine weitere interessante Perspektive sein!

Die VHS Celle bietet unterschiedliche Vorbereitungslehrgänge auf die staatlichen Prüfungen und Zugangsvoraussetzungen an.

Wir beraten Sie gern!

Interessenten/Innen für die u.g. Lehrgänge können sich in der Geschäftsstelle der VHS Celle, Telefon 05141 – 92 98 0, gern in eine Interessentenliste eintragen lassen. Sie werden rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

Für persönliche Beratungen in den ersten Wochen nach Veröffentlichung dieses Programms – im Januar/Februar – empfehlen wir, Beratungstermine telefonisch ab zu sprechen.

CE6620

Tageslehrgang Realschulabschluss - trs 13/14

Beginn März 2013

Zeiten montags bis freitags

von 08.00 bis 13.00 Uhr (frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen)

Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Physik; hinzu kommt ein individuelles Bewerbertraining.

Abschluss April 2014

Gebühr 80,-€ monatlich

Interessenten/innen können sich in eine Vormerkliste eintragen lassen. Sie werden dann rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen

CE6622

Tageslehrgang Realschulabschluss - trs 12/2

Beginn: 6. September 2012

Abschluss: Juni 2013

Gebühr 80,-€ monatlich

CE6623

Tageslehrgang Realschulabschluss - trs 12/3

Beginn: 6. September 2012

Abschluss: Juni 2013

Gebühr 80,-€ monatlich

CE6520

Tageslehrgang Hauptschulabschluss - ths 12/1

in Verbindung mit dem Basiszertifikat Xpert Europäischer ComputerPass

Zeiten montags bis freitags

von 08.00 bis 13.00 Uhr

(frei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.) **Fächer** Deutsch, Mathematik, Geschichte, Sozialkunde, Biologie, Arbeit/Wirtschaft und/bzw. Englisch. Hinzukommt ein individuelles Bewerbertraining sowie Unterstützung bei der Berufsfindung bzw. Ausbildungsplatzsuche

Beginn 8. Oktober 2012

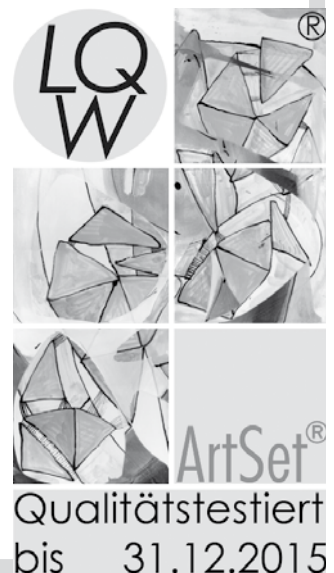
Abschluss Juni 2013

Gebühr 70,00 € monatlich

Lehrgänge in den Justizvollzugsanstalten

Die VHS führt in den Vollzugsanstalten Celle und der Abteilung Salinenmoor Lehrgänge zum nachträglichen Erwerb von Schulabschlüssen durch. Die Zusammenarbeit mit der JVA Celle begann bereits im Herbst 1970; in der JVA Salinenmoor fanden die ersten Lehrgänge 1983 statt. Folgende Lehrgänge und auch einzelne Kurse werden je nach Bedarf durchgeführt:

- Deutsch als Zweitsprache
- Förderkurs/Integrationskurs
- Lehrgang Hauptschulabschluss
- Lehrgang Realschulabschluss



Qualitätstestiert
bis 31.12.2015

Brücke zum Studium:

Hochschulzugang - Universitäten und Hochschulen sind offen für Sie!

Für ein Studium ohne Abitur in der entsprechenden Fachrichtung ist lediglich eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine dreijährige Berufspraxis im Ausbildungsberuf, aber keine Zugangsprüfung erforderlich.

Ein fachbezogener Hochschulzugang in ein berufsfremdes Studienfach kann durch eine Prüfung erfolgen. Das Führen eines Haushaltes mit mindestens einer zu pflegenden Person oder mindestens einem Kind wird hier als gleichwertig zur Berufsausübung anerkannt.

Der Weg vom Beruf oder der Schule zum Studium braucht Brücken - die eine angemessene Vorbereitung auf die Hochschule gewährleisten.

Diese Vorbereitung auf neue Lernherausforderungen möchte die VHS Celle durch Beratung und Auslotung Ihrer Kompetenzen und eine fundierte modulare Ausbildung ermöglichen!

Sehr gerne beraten wir Sie über unsere Angebote

Tessa Twele, t.twele@vhs-celle.de; 05141-9298-21

CE6720

Hochschulstudium ohne Reifezeugnis Vorbereitungslehrgang auf die Prüfungen

im Januar/Februar 2014

Diese Prüfung bietet eine Möglichkeit, ohne Hochschul- oder Fachhochschulreife die Zugangsberechtigung für die Hochschulen in Niedersachsen zu erlangen.

Die fachbezogene Hochschulzugangsprüfung besteht aus zwei Prüfungsteilen: dem allgemeinen und dem besonderen Teil – dem Studienfach. Die Volkshochschule bereitet Bewerber/innen auf die zentralen Prüfungen für den allgemeinen Teil vor. Der besondere Teil, das Studienfach, wird an den jeweiligen Hochschulen vorbereitet.

Die Inhalte des Lehrganges sind entsprechend den Prüfungsanforderungen:

- Deutsch und Einführung in wissenschaftliches Arbeiten
- Englisch
- Mathematik
- Bearbeitung von Themen aus dem kulturellen, politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereich.

Der Unterricht findet dreimal wöchentlich – montags, dienstags und mittwochs – in der Zeit von 18.30–21.40 Uhr statt. Hinzu kommen noch ca. 4 bis 5 Wochenendtermine (samstags in Absprache).

Unterrichtsfrei sind die Ferienzeiten der allgemein bildenden Schulen in Niedersachsen.

Beginn März 2013

Gebühr 80,- € monatlich

Interessenten/innen können sich in eine Vormerkliste eintragen lassen. Sie werden dann rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.



**Für die Schulabschlüsse und den Zugang zur Hochschule
suchen wir immer wieder
engagierte Dozenten und Dozentinnen.**

**die Lust haben auf freiberuflicher Basis
anderen Menschen in den Fächern:**

Deutsch, Mathematik, Englisch, Biologie, Erdkunde, Physik,
Politik und wissenschaftlichem Arbeiten

Motivation zum Lernen und Sachwissen zu vermitteln.

**Bewerben Sie sich unter
info@vhs-celle.de**

**Telefonische Informationen
05141-9298-0**

Beruf und Qualifizierung

Markus Fink: Organisationsentwicklung;
Kaufmännische Bildung; EDV/IT
Tessa Twele: vhsConcept

Kommunikation/ Rhetorik

CE1901

Social Media Management - Facebook, Xing, Google+ und Twitter Bildungsurlaub



Unternehmen, Verbände, Organisationen und Privatleute nutzen Social Media für Austausch, Marketing und neue Kundenbeziehungen. Sie erstellen eigene Facebook, Xing, Google+ und Twitter Accounts und lernen diese richtig für Ihre (Marken-)Botschaft zu nutzen. Themen sind u.a.:

- Vorstellung und Einführung in die verschiedenen Social Media Dienste
- Erstellen von Profilen und Unternehmenseiten
- Social Media Strategie
- Wie messe ich den Erfolg meiner Social Media Aktivitäten?
- Tools, Gadgets, Apps - Werkzeuge für den Social Media Manager

Christine Hartmann

**Montag, 27. bis Freitag, 31. Mai, jeweils
9.00 - 12.15 Uhr, 5 Vormittage (20 UStd.)**
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 78,00 €



**Soziale Netzwerke
siehe auch Bereich EDV/IT**

CE1902

Andere coachen - das können auch Sie, garantiert! Wie Kollegen/-innen sich gegenseitig effektiv unterstützen können Wochenendseminar

In teuren Ausbildungen kann man sich zum zertifizierten Coach ausbilden lassen. Der Wert solcher Ausbildungen ist unumstritten. In vielen Situationen aber können wir uns gegenseitig in Beruf und in Projekten auch ohne besondere Ausbildung effektiv helfen.

Wie kann das gehen? Mit gesundem Menschenverstand, emphatischem aufeinander Zugehen, zuhören wollen, praktischem Denken, Lösungsorientierung, Fragen stellen und der Bereitschaft, eigenes Wissen und eigene „Erfolgsrezepte“ weiterzugeben.

Themenschwerpunkte:

- Coaching - Missverständnisse und Klärungen im Dschungel der Definitionen.
- Coachingphasen - Welche Phasen machen einen guten Coachingprozess aus?

- Coachingwerkzeuge - Ein paar Coachingansätze, die Sie sofort umsetzen können.
- Coaching ABC - Was sollten angehende Coaches unbedingt beachten?

Ein ausgesprochen praktischer Seminartag mit vielen Übungszeiten erwartet Sie. Entdecken Sie Ihre verborgenen Talente und setzen Sie sie gleich am nächsten Tag ein!

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer

Samstag, 1. Juni, 9.30 - 16.30 Uhr (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 36,00 € (inklusive Lernmittel)

CE1903

Meine Stärken - meine Schwächen - wie mache ich das Beste daraus? Wochenendseminar

Wie kommt es nur, dass bestimmte Menschen (fast) immer als stark oder gewinnend überkommen? Warum werden die einen (fast) immer von den anderen geschätzt und die anderen (fast) immer übersehen?

Die Antworten liegen in den Persönlichkeiten und darin, wie sie sich verhalten. In diesem Seminar gewinnen Sie neue Freude an der effektiven Kommunikation mit Menschen, die Sie vorher als „schwierig“ eingestuft haben.

Die folgenden Schritte gehen wir gemeinsam:

- Sie entdecken, wie Sie mit Selbstvertrauen in die eigenen Stärken eine neue Lebensqualität gewinnen können.
- Sie erkennen die Mischung von Stärken und Schwächen, die Ihr Verhalten kennzeichnen.
- Sie verstehen, wie andere „ticken“ und wie Sie Brücken des gegenseitigen Verstehens zu anderen aufbauen können.
- Sie üben mit den anderen TeilnehmerInnen spielerisch das Verhalten ein, das bei dem anderen „ankommt“.

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer

**Samstag, 23. Februar, 9.30 - 16.30 Uhr
(8 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 53,00 € (inklusive Lernmittel)



**siehe auch Pädagogik/
Psychologie + Gewaltfreie
Kommunikation im Bereich
Mensch und Gesellschaft**

CE1904

Small Talk im Beruf Wie wir erfolgreich Kontakt aufnehmen, um unser Ziel erreichen Wochenendseminar



Locker und spielerisch kommunizieren muss kein Traum für Sie bleiben. Sie können es üben, gut zuzuhören und im richtigen Augenblick das Richtige zu sagen. Freundlich rüberkommen, mit interessanten kurzen Kommentaren auffallen, andere Menschen positiv beeindrucken - alles das sind die erfreulichen Nebenwirkungen von Small Talk. Dadurch wird ein gutes Gespräch „vorgewärmt“, damit Sie nachher umso schneller zum Wesentlichen kommen und Ihr Ziel erreichen können.

- Was ist Small Talk? Wann ist Small Talk angebracht?
- Wie Sie souverän „talken“ können
- Wie der „Kaltstart“ eines Gesprächs gelingt
- Wie Sie aus „Sackgassen“ wieder herauskommen
- Wie Sie Langeweile, Tabu-Themen und Marotten vermeiden.
- Wie Sie Körpersprache positiv einsetzen

Heinz-Martin Adler, Management-Trainer

**Samstag, 27. April, 9.30 - 16.30 Uhr
(8 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 38,00 € (inklusive Lernmittel)

Studienvorbereitung/ Wissenschaftliches Arbeiten

CE1905

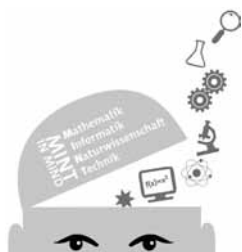
Grundlagen wissenschaftli- chen Arbeitens Wochenendseminar

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich für die Schule, für das Studium oder aus Interesse die Grundlagen wissenschaftlichen Arbeitens aneignen wollen. Es geht um das Erschließen und Zitieren wissenschaftlicher Literatur, die Organisation wissenschaftlicher Arbeit, Literaturbeschaffung und Literaturlauswertung. Wir wollen die Grundtechniken für eine Klausur, ein Referat, eine mündliche Prüfung und eine Hausarbeit/Seminararbeit kennen lernen.

Dr. Dieter Budde, Staats- und Sozialwissenschaftler

**Samstag, 16. und Sonntag, 17. Februar,
jeweils 9.00 - 16.00 Uhr, 2 Termine
(14 UStd.)**

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 38,50 €



Wissenschaft die Wissen schafft

MINT-Fächer in den Fokus genommen:
Mathematik als Wissenschaft
und spannende Logikanwendung

Der Mathetag
am Samstag 6. April 2013
10:00 - 16:00 Uhr
im VHS-Campus, Trift 20, 29221 Celle

Ein ausführliches Begleitprogramm ist in Planung!

Ausführliche Informationen ab Februar/März in der VHS-Geschäftsstelle! Kontakt: Liliane Steinke, VHS-Leitung,

Tel: 05141-9298-22

Kooperation mit der Stiftung NiedersachsenMetall

Beantragt im Rahmen der InnovationsSummerschool, gefördert durch das Niedersächsische Ministerium für Wirtschaft und Verkehr

Personal- und Organisationsentwicklung

CE7122

Ausbildung der Ausbilder **Meisterprüfung Teil IV** **Nach den neuen Empfehlungen des Bundesinstitutes für Berufsbildung**

Der Lehrgang wendet sich vornehmlich an Ausbilder/innen, die die Ausbilder-Qualifikation erwerben wollen; aber auch an Unternehmer und deren Mitarbeiter/innen, die ihre Kenntnisse für die Berufsausbildung erweitern wollen.

Der Lehrgang bereitet zielgerichtet auf die Ausbilder-Eignungsprüfung vor, die von der Industrie- und Handelskammer (IHK) Lüneburg-Wolfsburg abgenommen wird.

Der Lehrgang umfasst 96 Unterrichtsstunden und besteht aus vier Bausteinen. Folgende Handlungsfelder und Aufgaben werden behandelt:

- A. Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen
- B. Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken
- C. Ausbildung durchführen
- D. Ausbildung abschließen

Als Lehrplan gilt der vom Bundesinstitut für Berufsbildung empfohlene Rahmenstoffplan zur Ausbildung von Ausbildern.

Ein neuer Lehrgang beginnt im Oktober 2013. Interessenten bitten wir um Vormerkungen in der Geschäftsstelle.

Ein Informationsabend findet statt am 26. September, 18.30 Uhr, Trift 20, 29221 Celle.

Teilnahmegebühren einschließlich der Lernmittel 420,00 €.

Prüfungsgebühren der IHK 150,00 €.

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin

Joachim Schmidt-Bisewski, Dipl.Umweltwissenschaftler

CE7124

Meister im Handwerk, Teil III **Betriebswirtschaftliche, kaufmännische und rechtliche Kenntnisse**

Der Lehrgang umfasst 240 Unterrichtsstunden. Unterricht ist jeweils dienstags und donnerstags von 18.30 - 21.40 Uhr. Folgende Handlungsfelder nach der Allgemeinen Meisterprüfungsverordnung (AMVO) vom 26.10.2011 werden behandelt:

- Wettbewerbsfähigkeit von Unternehmen beurteilen
- Gründungs- und Übernahmeaktivitäten vorbereiten, durchführen und bewerten
- Unternehmensführungsstrategien entwickeln

Ein neuer Lehrgang beginnt im März 2013. Interessenten bitten wir um Vormerkungen in der Geschäftsstelle.

Ein Informationsabend findet statt am 17. Januar 2013, 18:30 Uhr, Trift 20.

Teilnahmegebühren: 780,00 € zuzüglich Lernmittel und Prüfungsgebühr.

Vielleicht ist mehr für Sie drin:

Individuelle Weiterbildung in Niedersachsen (IWiN)

Mit dem Programm IWiN fördert das Land Niedersachsen die Weiterbildung von Beschäftigten in kleinen und mittleren Unternehmen (KMU). Die Förderung kann **bis zu 90 % der Kurskosten** betragen. Die Beantragung ist vergleichsweise **einfach und unbürokratisch**.

Die Weiterbildung muss sich auf

- die Vermittlung von beruflichen Fachkenntnissen oder
- die Vermittlung von methodischen Kenntnissen oder
- die Stärkung der Sozialkompetenz im Beruf beziehen.

Bitte beachten Sie, dass ein Antrag auf Förderung vor dem Veranstaltungstermin erfolgen muss.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Programmbereichsleiter der Volkshochschule Celle, Herrn Markus Fink, oder unter www.iwin-niedersachsen.de.

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de

Programmbereichsleitung:
Markus Fink

Fachkraft Rechnungswesen (VHS)

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine unterstützende Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben und an Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

Allgemeines Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Buchführung Teil I und II 96 Ustd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 Ustd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 Ustd.

Die drei Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 43,00 €; für die Prüfung EDV-Finanzbuchhaltung 48,00 €.

Bei Bestehen aller Teilprüfungen, die in einem Zeitraum von 2 Jahren absolviert sein müssen, erhält der Teilnehmer das Gesamt-Zertifikat „Fachkraft Rechnungswesen“. Darüber hinaus erhält jede/r Teilnehmer/in ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

Finanzbuchhalter/-in (VHS)

Der Weiterbildungslehrgang zum Finanzbuchhalter ist insbesondere bestimmt für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb eines Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen anstreben und für
- Nichtbeschäftigte zum Zwecke der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

Allgemeines Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Das Gesamtzertifikat „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ wird nach insgesamt 6 erfolgreich absolvierten Prüfungen ausgestellt; hierzu gehören 5 Pflichtmodule „Buchführung“, „Kosten- und Leistungsrechnung I“, „Betriebliches Steuerrecht I“, „Bilanzierung“, „Recht und Finanzen“ und ein Wahlmodul aus den Abschlüssen „EDV-Finanzbuchhaltung“, „Kosten- und Leistungsrechnung II“ oder „Betriebliches Steuerrecht II“.

Als Wahlmodul wird an der VHS Celler „EDV-Finanzbuchhaltung“ angeboten.

Bei Bestehen aller 6 Prüfungen, die in einem Zeitraum von 4 Jahren absolviert sein müssen, erhält der/die Teilnehmer/in das Zeugnis „Finanzbuchhalter/-in (VHS)“. Darüber hinaus erhält jede/r Teilnehmer/in ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 43,00 €; für die Prüfung EDV-Finanzbuchhaltung 48,00 €.

Jeder Kurs des Lehrgangssystems muss einzeln belegt werden!

Der Besuch des Lehrgangs kann als Voraussetzung für den Besuch eines weiterführenden Bilanzbuchhalter-Lehrgangs dienen.

Übersicht über Aufbau und Abschlüsse des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ an der VHS Celler

40 Ustd. EDV-Finanzbuchhaltung Prüfung
52 Ustd. Recht und Finanzen Prüfung
60 Ustd. Betriebliches Steuerrecht I Prüfung
68 Ustd. Kosten- und Leistungsrechnung I Prüfung
52 Ustd. Bilanzierung Prüfung
96 Ustd. Buchführung Teil I und II Prüfung nach dem Teil II

Folgende Bausteine werden in diesem Semester angeboten:

- Buchführung Teil I
- Buchführung Teil II
- Bilanzierung

Unterrichtsinhalte, -termine, -orte, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Fachkraft Lohn- und Gehalt (VHS)

Dieser Lehrgang wendet sich an Beschäftigte, die eine Tätigkeit im Rahmen der Personalsachbearbeitung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit der Absicht der Ein-/Wiedereingliederung in das Erwerbsleben, an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein- und Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen. Der Lehrgang vermittelt wesentliche Kenntnisse und Fertigkeiten im Bereich der Lohn- und Gehaltsabrechnung (einschließlich EDV).

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- EDV-Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Die beiden Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen 43,00 € für den ersten Baustein, für den zweiten 48,00 €. Bei Bestehen beider Teilprüfungen, die in einem Zeitraum von 1,5 Jahren absolviert sein müssen, erhält der Teilnehmer das Gesamt-Zertifikat „Fachkraft Lohn und Gehalt“. Darüber hinaus erhält jeder

Teilnehmer ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

Voraussetzungen: Kaufmännische Ausbildung bzw. langjährige Berufserfahrung bzw. Abschluss des Lehrgangs „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ oder entsprechende Kenntnisse.

EDV Lohn und Gehalt wird wieder im Semester II/2013 angeboten. Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe unter: Fortbildung für den kaufmännischen Bereich.

Fachkraft Personalabrechnung (VHS)

Der Lehrgang wendet sich insbesondere an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im Bereich Personalsachbearbeitung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben, an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein-/Mittelbetrieben, die in der Lohn- und Gehaltsabrechnung des eigenen Betriebes arbeiten wollen.

Allgemeines Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, die in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst folgende Bausteine:

- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 34 Ustd.
- EDV Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Die drei Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 43,00 €; für die Prüfung Lohn und Gehalt – Theorie 48,00 €. Bei Bestehen aller Teilprüfungen, die in einem Zeitraum von 1½ Jahren absolviert sein müssen, erhält der/die Teilnehmer/in das Gesamt-Zertifikat „Fachkraft Personalabrechnung“. Darüber hinaus erhält jede/r Teilnehmer/in ein Zeugnis für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

EDV - Lohn und Gehalt, sowie Arbeitsrecht wird wieder im Semester II/2013 angeboten.

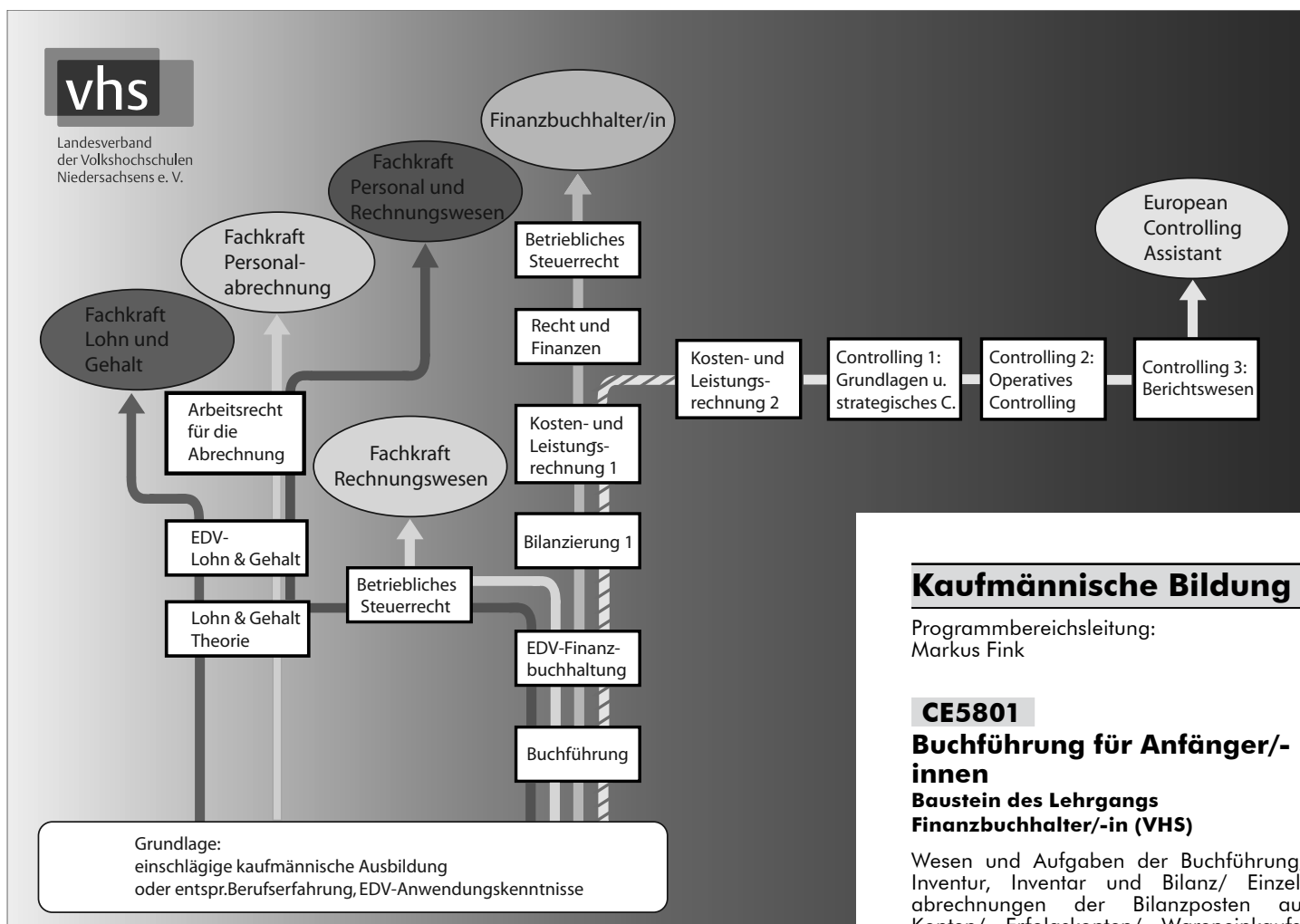
Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Fachkraft Personal und Rechnungswesen (VHS)

Warten Sie nicht auf Anmeldebestätigungen!!!

Sie erhalten nur Nachricht, wenn sich etwas ändert:

belegter Kurs, Termin- und Ortsänderungen, Ausfall!



Kaufmännische Bildung

Programmbereichsleitung:
Markus Fink

CE5801

Buchführung für Anfänger/-innen

**Baustein des Lehrgangs
Finanzbuchhalter/-in (VHS)**

Wesen und Aufgaben der Buchführung/ Inventur, Inventar und Bilanz/ Einzelabrechnungen der Bilanzposten auf Konten/ Erfolgskonten/ Wareneinkaufs- und Warenverkaufskonto/ Umsatzsteuer (Mehrwertsteuer)/ Abschreibungen, Privatkonto/ Kontenrahmen/ Betriebsübersicht/ Belege als Grundlage der Buchführung – Buchführungsbücher (Grundbuch, Hauptbuch, Nebenbücher).

Jürgen Matschiowalli, staatl. gepr.
Wirtschaftsinformatiker

Freitag, 8. Februar, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 9. Februar, 9.00 - 16.45 Uhr
Freitag, 22. Februar, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 23. Februar, 9.00 - 16.45 Uhr
Freitag, 8. März, 17.45 - 21.40 Uhr
Samstag, 9. März, 9.00 - 16.45 Uhr
6 Tage (42 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 150,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5802

Buchführung für Fortgeschrittene

**Baustein des Lehrgangs
Finanzbuchhalter/-in (VHS)**

Warenverkehr mit Bezugsposten, Rücksendungen, Gutschriften, Rabatte, Boni und Skonti, sachliche Abgrenzung, Wechsel, Lohn und Gehalt, Steuern, Abschreibungen und Wertberichtigungen auf Forderungen und Anlagen, Rücklagen und Rückstellungen.

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrgangs Finanzbuchhalter/in (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin:
Montag, 24. Juni

Der Lehrgang wendet sich an Selbstständige (bzw. Angehörige) in Klein-/Mittelbetrieben, die im Rechnungswesen des eigenen Betriebes arbeiten wollen, an Beschäftigte im Handel, in der Industrie und der Verwaltung, die innerhalb des Unternehmens eine Tätigkeit im betrieblichen Rechnungswesen und/oder der Lohn- und Gehaltsabrechnung anstreben, an Nichtbeschäftigte mit dem Ziel der Eingliederung oder Wiedereingliederung in das Erwerbsleben.

Allgemeines Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, die im betrieblichen Rechnungswesen und in der Lohnbuchhaltung anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Der Lehrgang umfasst die Bausteine:

- Buchführung Teil I und II 96 Ustd.
- EDV-Finanzbuchhaltung 40 Ustd.
- Betriebliches Steuerrecht 60 Ustd.
- Lohn und Gehalt – Theorie 68 Ustd.
- Arbeitsrecht für die Abrechnung 32 Ustd.
- EDV-Lohn und Gehalt 48 Ustd.

Die sechs Bausteine schließen jeweils mit einer landeseinheitlichen Prüfung des Landesverbandes der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. ab. Die Prüfungsgebühren betragen pro Prüfung 43,00 €; für die Prüfungen EDV Finanzbuchhaltung und EDV Lohn und Gehalt 48,00 €.

Bei Bestehen aller Teilprüfungen, die in einem Zeitraum von 3½ Jahren absolviert sein müssen, erhält der/die Teilnehmer/in das Gesamt-Zertifikat „Fachkraft Personal und Rechnungswesen“. Darüber hinaus erhält jede/r Teilnehmer/in ein Zeugnis

für die erfolgreiche Prüfung der einzelnen Bausteine.

Unterrichtsinhalte, -termine, -ort, Gebühren siehe die folgenden Seiten.

Nutzen Sie unser Internet

www.vhs-celle.de

unter „Über uns“ finden
Sie unser Leitbild und unsere
Teilnahmebedingungen für Celle und
alle Außenstellen

Das Lehrbuch, Lemke, Fender „Buchführung Groß- und Außenhandel“, ist Pflichtlektüre und für die Prüfung zugelassen (das Buch ist nicht in der Kursgebühr enthalten).

N.N.

montags, ab 25. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 13 Abende (52 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 159,00 €

CE5803

Bilanzierung

**Baustein des Lehrgangs
Finanzbuchhalter/-in (VHS)**

Allgemeine Einführung, Bewertungsgrundsätze und Bewertungsmaßstäbe, Bewertung des Anlagevermögens und des Umlaufvermögens sowie der aktiven Rechnungsabgrenzungsposten, Bewertungsvereinfachungen, Bewertung von Passiva, Bewertung von Entnahmen und Einlagen, bilanzpolitische Zielsetzungen, Gewinn- und Verlustverteilung, Auswertung der Rechnungslegung.

Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrgangs Finanzbuchhalter/in (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: Dienstag, 11. Juni

N.N.

dienstags, ab 5. Februar,

18.30 - 21.40 Uhr, 14 Termine (56 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 189,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5804

Lohn und Gehalt – Theorie Baustein des Lehrgangs Lohn- und Gehaltsabrechnung

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich das Basiswissen, das zur Durchführung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen erforderlich ist, erarbeiten wollen.

Anschließend sind Sie in der Lage, eine Lohn- und Gehaltsabrechnung zu erstellen, ohne eine Software einsetzen zu müssen. Der Kurs vermittelt nicht nur die Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung sondern auch Änderungen und Themen wie:

- Firmenwagenbesteuerung
- Direktversicherung
- Mini-Jobs und Gleitzone
- Pfändungen und Darlehen
- Zuschläge für Sonntags-, Feiertags- und Nachtarbeit

Alle Teilnehmenden benötigen ein Lohn-Lexikon. Der Titel wird im Kurs besprochen. Dieser Kurs kann mit einer Prüfung, die Bestandteil des Lehrgangs Fachkraft Lohn- und Gehaltsabrechnung (VHS) ist, abgeschlossen werden.

Vorgesehener Prüfungstermin: Samstag, 8. Juni

Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinationsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Zusätzlich wird noch ein Unterrichtstermin am Samstag stattfinden. Der Termin wird im Kurs vereinbart.

Sylvia Mertens, Steuerfachwirtin, Controllerin, Mediatorin

donnerstags, ab 7. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 15 Abende (68 UStd.)

Berufsbildende Schulen III, Bahnhofstr. 9
Gebühr: 225,00 €

CE5800

Geprüfte Fachkraft Office (VHS)

Im Lehrgang „Geprüfte Fachkraft Office“ werden top-aktuelle und für den Büro- und Verwaltungsbereich relevante Kompetenzen vermittelt, um mit diesem Fachwissen Assistenz- und Koordinationsfunktionen in Sekretariaten, Büros und Verwaltungsdiensten ausüben zu können.

Kernpunkte des Lehrgangs sind die 4 kaufmännischen Module, die neben relevantem kaufmännischem Grundwissen einen besonderen Schwerpunkt auf den Bereich Organisation, Führung und Kommunikation, Korrespondenz und Protokollführung sowie Büroorganisation und Bürotechnik legen.

Die Handlungsfelder im Einzelnen:

1 - Allgemeine Betriebswirtschaftslehre - 70 Unterrichtsstunden

KURSE IN KOOPERATION MIT DER VHS OSTKREIS HANNOVER:

KOSTEN- UND LEISTUNGSRECHNUNG

Die Kursteilnehmer/innen sollen Kenntnisse über die Kosten- und Leistungsrechnung erhalten, wie z.B.:

- Aufgabe und Gliederung der Kosten- und Leistungsrechnung,
- Kostenarten, Kostenstellen und Kostenträger,
- Anwendung von Voll- und Teilkostensystemen.

Der Termin für die - freiwillige - Prüfung wird während des Kurses bekannt gegeben.

Wolfram Falke

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt!

dienstags, ab 12. Februar,

18:30-21:45 Uhr, 16 Abende (64 UStd.)

Burgdorf, Gymnasium, Berliner Ring 27

Gebühr: 200,- €

BETRIEBLICHES STEUERRECHT

Die Teilnehmer/innen erlernen die Grundzüge des Steuerrechts auf den für Betriebe relevanten Gebieten Abgabenordnung, Bewertungsrecht, Einkommensteuer, Lohnsteuer, Gewerbesteuer und Umsatzsteuer.

Der Termin für die - freiwillige - Prüfung wird während des Kurses bekannt gegeben.

Kai Friedrichs

freitags, 24. Mai, 7. und 21. Juni, jeweils 18:30-21:45 Uhr,

samstags, 25. Mai, 8. und 22. Juni, jeweils 10:00-17:00 Uhr,

sonntags, 26. Mai, 9. und 23. Juni, jeweils 10:00-17:00 Uhr,

3 Wochenenden (60 UStd.)

Lehrte, VHS-Gebäude, Rathausplatz 2, Seminarraum 4

Gebühr: 212,- € (inklusive Lernmittel)



**VOLKSHOCHSCHULE
OSTKREIS HANNOVER**

Burgdorf • Isernhagen • Lehrte • Sehnde • Uetze

Information:

Holger Buchmann/ VHS Ostkreis Hannover

Rathausplatz 2

31275 Lehrte

05132/5000-17

- 2 - Organisation, Führung und Kommunikation - 64 UStd
- 3 - Korrespondenz und Protokollführung - 60 UStd
- 4 - Büroorganisation/-technik - 58 UStd
- 5 - Tastschreiben - 20 UStd
- 6 - Textverarbeitung (Xpert) - 40 UStd

Der Lehrgang umfasst 312 Unterrichtsstunden und sechs Prüfungstermine. Der Unterricht findet montags und mittwochs in der Zeit von 18:30-21:40 Uhr statt. Außerdem eine Intensivwoche vom 25.11. - 29.11.2013 (Bildungsurlaub).

Werden zur Textverarbeitung zusätzlich zwei EDV Xpert Module absolviert (Tabellenkalkulation, Präsentation oder Kommunikation), wird das Gesamtzertifikat „Geprüfte Fachkraft Office professional (VHS)“ erteilt.

Ein neuer Lehrgang soll im Oktober 2013 starten. Interessenten bitten wir um Vormerkungen in der Geschäftsstelle.

Gebühr: 1014,- € (zuzüglich ca. 100,- € Lehrbücher und 270,- € Prüfungsgebühren)

SAP

CE5808

SAP R/3

**Einsatzmöglichkeiten einer betriebswirtschaftlichen Software
Bildungsurlaub**

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

SAP R/3 ist ein besonders für große Unternehmen geeignetes und sehr komplexes Informationssystem, welches in allen betrieblichen Teilbereichen eingesetzt werden kann. SAP R/3 besteht aus einer Vielzahl von (Programm-)Modulen. Durch die Bearbeitung von CBT-Modulen (Computer based Training = Simulation der SAP R/3-Software) lernen die TeilnehmerInnen die Benutzeroberfläche sowie verschiedene Anwendungsmodule kennen. Sie praxisnahe Geschäftsfälle aus den Bereichen Materialwirtschaft, Vertrieb, Rechnungswesen und Controlling, Personalwesen und Kostenrechnung am PC. Die Teilnehmenden können ihr Lerntempo und den Umfang des Lernstoffes selbst bestimmen.

Der Inhalt des Bildungsurlaubs entspricht den Folgenden auch einzeln buchbaren Tagesseminaren.

Teilerstattung der Gebühren durch die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft möglich.

Willi Wagner

Montag, 10. Juni bis Freitag 14. Juni, jeweils 8.30 - 15.30 Uhr, 5 Tage (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 180,00 €

CE5809

SAP R/3

Allgemeine Grundlagen

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

- Grundlagen
- Konzept von SAP R/3
- Benutzeroberfläche

Willi Wagner

Montag, 10. Juni, 8.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 36,00 €

CE5810

SAP R/3

Einsatz im Rechnungswesen und Controlling (Module FI, CO)

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner

Dienstag, 11. Juni, 8.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 36,00 €

CE5811

SAP R/3

Einsatz in der Materialwirtschaft (Modul MM)

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner

Mittwoch, 12. Juni, 8.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 36,00 €

CE5812

SAP R/3

Einsatz im Vertrieb (Modul SD)

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner

Donnerstag, 13. Juni, 8.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 36,00 €

CE5813

SAP R/3

Einsatz im Personalwesen (Modul HR)

In Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Willi Wagner

Freitag, 14. Juni, 8.30 - 15.15 Uhr (8 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 36,00 €

Selbständigkeit, Steuern

CE5850

Die Einkommensteuererklärung 2012

Im Kurs erfahren Sie, wie Sie mit amtlichen Formularen umgehen müssen: „Welche Angabe gehört in welches Formular?“ Zudem wird das „Steuer“-Amtsdeutsch verständlich gemacht. Der Kurs ersetzt keine individuelle Steuerberatung.

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin

Christian Heidemann, Steuerberater
donnerstags, ab 16. Mai, 18.30 - 20.00 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 20
Gebühr: 15,00 €

CE5851

Betriebswirtschaftliche Auswertung - Bilanz

In Zusammenarbeit mit den Wirtschaftssenioren Hannover e.V.

Themenschwerpunkte:

- Wozu dient die betriebswirtschaftliche Auswertung
- Wozu dient die Bilanz
- Lesen und Verstehen der betriebswirtschaftlichen Auswertung
- Was wird hier erfasst
- Lesen und Verstehen der Bilanz
- Was sagen mir die Zahlen
- Wer benötigt diese Zahlen

Jochen Lauenstein

Donnerstag, 7. März, 17.30 - 21.45 Uhr (5 UStd.)

Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 3
Gebühr: 16,30 €

CE5852

Steuerrecht für Existenzgründer und Einzelunternehmer/-innen

Die wichtigsten Steuerarten und die sich daraus ergebenden Pflichten für den Unternehmer werden dargestellt. Insbesondere wird auf folgende Themen eingegangen: Gewerbesteuer, Lohnsteuer, Umsatzsteuer, Gewinnermittlung, Korrekte Führung von Kassenbüchern und Fahrtenbüchern sowie Aufzeichnungs- und Aufbewahrungspflichten. Der Kurs ersetzt keine individuelle Steuerberatung.

Michaela Block, Steuerberaterin, Diplom-Finanzwirtin

Christian Heidemann, Steuerberater

donnerstags, ab 21. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)
Unterrichtsräume der VHS, Trift 17, Raum 2
Gebühr: 26,00 €

IHK-Lehrgänge

CE7122

**Ausbildung der Ausbilder
Meisterprüfung Teil IV**

Nach den neuen Empfehlungen des Bundesinstitutes für Berufsbildung

Ein neuer Lehrgang beginnt im Oktober 2013. Interessenten bitten wir um Vormerkungen in der Geschäftsstelle.

Ein Informationsabend findet statt am 26. September, 18.30 Uhr, Trift 20, 29221 Celle.

Teilnahmegebühren einschließlich der Lernmittel 420,00 €.
Prüfungsgebühren der IHK 150,00 €.
Siehe Personal- und Organisationsentwicklung

CE7120

Handelsfachwirt/-in (IHK)

Der Handelsfachwirt verbindet praktische Berufserfahrung und eine systematische Weiterbildung, die sie und ihn zur Erfüllung qualifizierter Fachaufgaben und zur Übernahme von Leitungs- und Führungsaufgaben auf der mittleren Ebene befähigen. Vertieftes, auf den



Ich bin Sascha Fuchs und arbeite bei der Sparkasse Celle als Firmenkundenberater. Bei der VHS unterrichte ich angehende Handelsfachwirte. In meiner Freizeit bin ich für die Stiftung life tätig und verantworte eine Studentenförderung in Myanmar und auf den Philippinen.

Wirtschaftszweig bezogenes Fachwissen sowie organisatorisch-methodische und insbesondere dispositive Kenntnisse gehören daher zum Rüstzeug des Handelsfachwirts.

Der Lehrgang zur Vorbereitung auf die Prüfung vor der IHK umfasst die Handlungsfelder:

- Unternehmensführung und -steuerung
- Handelsmarketing
- Führung und Personalmanagement
- Volkswirtschaft für die Handelspraxis
- Beschaffung und Logistik
- Mitarbeiterführung und Qualifizierung

Zulassungsvoraussetzungen:

- (1) Zur Prüfung ist zuzulassen, wer
 1. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten dreijährigen kaufmännischen Ausbildungsberuf im Handel und danach eine mindestens einjährige Berufspraxis oder
 2. eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung zum Verkäufer/zur Verkäuferin oder in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder
 3. eine mindestens fünfjährige Berufspraxis nachweist.
- (2) Die Berufspraxis gemäß Absatz 1 muss in Verkaufstätigkeiten oder anderen kaufmännischen Tätigkeiten im institutionellen oder funktionellen Handel erworben sein.
- (3) Abweichend von den in den Absätzen 1 und 2 genannten Voraussetzungen kann zur Prüfung auch zugelassen werden, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder

auf andere Weise glaubhaft macht, Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten (berufliche Handlungsfähigkeit) erworben zu haben, die die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.

Der Lehrgang umfasst 560 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet dienstags und donnerstags in der Zeit von 18.15 - 21.40 Uhr statt.

**Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.
Ein neuer Lehrgang beginnt im April 2014.**

CE7121

Webinar - neue Lernwelten: Personalfachkaufmann/-kauffrau (IHK) Live-Online Lehrgang

Der Lehrgang wendet sich an alle Personalsachbearbeiter/innen, die ihr Wissen vertiefen und systematisieren wollen, und an alle Mitarbeitenden der kaufmännischen und öffentlichen Verwaltungen, die im Personalbereich tätig sind oder tätig werden wollen. Der Vorbereitungslehrgang umfasst folgende Handlungsbereiche:

- Personalarbeit organisieren und durchführen
 - Personalarbeit auf Grundlage rechtlicher Bestimmungen durchführen
 - Personalplanung, -marketing und -controlling gestalten und umsetzen
 - Personal- und Organisationsentwicklung steuern.
- Zur Prüfung vor der IHK ist zuzulassen, wer
- eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anerkannten kaufmännischen oder verwaltenden Ausbildungsberuf und danach eine mindestens zweijährige Berufspraxis oder
 - eine mit Erfolg abgelegte Abschlussprüfung in einem anderen anerkannten Ausbildungsberuf und danach eine mindestens dreijährige Berufspraxis oder
 - eine mindestens fünfjährige Berufspraxis nachweist.

Abweichend kann zur Prüfung auch zugelassen werden, wer durch Vorlage von Zeugnissen oder auf andere Weise glaubhaft macht, dass er/sie Kenntnisse, Fertigkeiten und Erfahrungen erworben hat, die die Zulassung zur Prüfung rechtfertigen.

Bis zum Ablegen der letzten Prüfungsleistung ist der Nachweis der berufs- und arbeitspädagogischen Kenntnisse gemäß der nach dem Berufsbildungsgesetz erlassenen Ausbilder-Eignungsverordnung zu erbringen.

Der Lehrgang umfasst 375 Unterrichtsstunden. Der Unterricht findet montags und donnerstags in der Zeit von 18.30-21.00 Uhr statt.

Die Prüfungsgebühr der IHK ist nicht in der Lehrgangsgebühr enthalten. Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Dozententeam

montags, ab 4. April, 18.30 - 21.00 Uhr (375 UStd.)

Webinar

Gebühr: 2200,00 € (mtl. Gebühren: 129,41 €)

EDV / IT

CE5701

PC-Technik und Konfiguration

Konfigurieren und erweitern Sie PCs nach Ihren Anforderungen. Sie können entweder beim Neukauf eines PCs dessen Eigenschaften professionell einschätzen oder sich einen PC nach Maß selber zusammenstellen, bauen und aufrüsten.

Themenschwerpunkte:

- Leistungsmerkmale eines PC-Systems, PC-Hardware auswählen, einbauen, konfigurieren und in Betrieb nehmen: Bauformen von PCs (PC-Gehäuse und Netzteile)
- Hauptplatinen und ihre Komponenten / PC-Prozessoren, Speicher und deren Unterscheidungsmerkmale
- Grafikkarten, Monitore und deren Abstimmung
- Festplatten, optische Laufwerke, externe Speichertechniken
- BIOS/EFI (Bootvorgang, Konfiguration, Aktualisierung)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Michael Heuer

donnerstags, ab 14. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 195,00 € (inklusive Lernmittel)

CE5702

Datenschutz/Datensicherheit Bildungsurlaub

Themenschwerpunkte:

- Gesetzliche Grundlagen
- Datenschutzbeauftragter, Trennungsgebot, Informationsbeschaffung
- Zutrittskontrolle (Gebäude- und Gerätesicherheit)
- Zugangskontrolle (Passwörter, Gesichtserkennung usw.)
- Zugriffskontrolle (Berechtigungen im Netzwerk)
- Weitergabekontrolle (öffentliche und private Netze, Verschlüsselung von E-Mails bis WLAN)
- Eingabekontrolle (Log-Dateien)
- Verfügbarkeitskontrolle (Datensicherheit/Backup, RAID, Notfalldatenträger)

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Oliver Schlickeisen, Dipl.-Ing.

Montag, 17. bis Donnerstag, 20. Juni, jeweils 8.30 - 15.45 Uhr, 4 Tage (32 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 151,00 € (inkl. Lernmaterial)

Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS) IT-Systeme und Netzwerke professionell installieren, konfigurieren und administrieren

Sie sind in ihrer Organisation kompetente Ansprechpartner für Anwender und Supportfirmen,

- installieren Hard- und Software lokal und im Netzwerk
- analysieren Fehler und treffen Maßnahmen zur Fehlervermeidung
- beraten bei der Beschaffung und Modernisierung von PC-Systemen.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen:

- PC-Technik und -Konfiguration
- PC-Systemsupport
- Linux
- Netzwerk- und Internettechnologie
- Windows-Server
- Datenschutz/Datensicherheit

Die Bausteine können unabhängig voneinander belegt werden. Sie können mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr beträgt 53,00 EUR). Für jede erfolgreiche Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von vier frei wählbaren Bausteinen wird das Gesamtzertifikat „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“ vergeben.

Für Bausteine, die in diesem Semester nicht angeboten werden, können Sie sich unverbindlich in unsere Interessentenliste mit aufnehmen lassen.

CE5705

Netzwerk und Internettechnologie

Lernen Sie die Hard- und Softwarekomponenten eines Netzwerkes kennen und erhalten Sie die Fähigkeit, die für das Arbeiten im Netzwerk und im Internet wichtige Software auf der Nutzerseite zu konfigurieren.

Es werden ausführlich und praxisorientiert die entsprechenden Technologien erläutert und es wird anschaulich in alle notwendigen Theorien und Normen eingeführt.

Themenschwerpunkte:

- Netzwerke einrichten und konfigurieren
- Hardware und Einrichtung für lokale Netzwerke und den Internetzugang
- Netzwerke verbinden (Hub, Switch, Router, Gateway)
- TCP/IP (IP-Adressierung, DHCP, Domain Name Service)
- Sicherheit in Netzwerken
- Konfiguration von Internet Anwendungen

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/-in“.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert) werden vorausgesetzt.

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator

Beginn auf Anfrage.

Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen! (44 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

CE5709

Windows Server

Windows Server bilden den Kern von fast jedem kleinen oder mittleren Netzwerk. In diesem Lehrgang erwerben Sie Kenntnisse, die Sie in die Lage versetzen, einen Windows Server einzurichten, in Betrieb zu nehmen und zu warten. Damit haben Sie den Grundbaustein für den erfolgreichen Support eines kleinen Netzwerkes.

Themenschwerpunkte:

- Serverversionen und Einsatzgebiete
- Installation, Einrichtung und Administration eines Domänencontrollers
- Active Directory Service
- Einsatz von Richtlinien
- Installation und Konfiguration von Druckern in der Domäne
- Terminaldienste und Fernwartung
- Konfiguration von DNS und DHCP
- Sicherheitsaspekte

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „PC-Systembetreuer/-in“.

Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator

Beginn auf Anfrage.

Lassen Sie sich in unsere Interessentenliste aufnehmen! (44 UStd.)

VHS, Trift 20, EDV-Raum

CE5711

(X)HTML & CSS

Statische Webseiten technisch perfekt umgesetzt

Bildungsurlaub

Entwickeln Sie professionelle Webseiten, die für Suchmaschinen optimiert, barrierefrei und leicht anpassbar sind.

Themenschwerpunkte:

- Planung und Konstruktion einer Webseite
- Webseitengerüste
- Trennung von Inhalt und Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung eines Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren
- Nutzung von Templates in Sites und Editoren
- Suchmaschinenoptimierung

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.

Interessenten bitten wir um Vormerkung in der Geschäftsstelle.

Findet wieder im Semester II/2013 statt.

Matthias Claußen, Systemanalytiker
VHS, Trift 20, EDV-Raum

CMS Online Designer (VHS) Online Techniken von der statischen Webseite bis zum Content Management System

Der Lehrgang bietet eine fundierte Einarbeitung in die aktuellen Aspekte moderner Website-Technologien. Das Ziel ist der optimale professionelle Einsatz der verschiedenen Online-Design-Konzepte – von statischen Websites bis hin zu Content Management Systemen – basierend auf dynamischen serverseitigen Scriptsprachen und Datenbanken.

Der Lehrgang besteht aus den Bausteinen

- (X)HTML & CSS – Statische Webseiten
- PHP & MySQL – Dynamische Webseiten
- Joomla! – CMS System

Die Bausteine können unabhängig voneinander belegt werden. Sie können mit einer landeseinheitlichen Prüfung abgeschlossen werden (die Prüfungsgebühr beträgt 53,00 EUR). Für jede erfolgreiche Prüfung wird ein Zeugnis vergeben. Nach erfolgreichem Abschluss von drei Bausteinen wird das Gesamtzertifikat „CMS Online Designer“ vergeben.

Modul I: (X)HTML & CSS
(Basismodul 40 UStd.)

Modul II: Dynamische Webseiten mit PHP & MySQL
(Basismodul 40 UStd.)

Modul IIIa: CMS Joomla!
(Wahlmodul 40 UStd.)

CE5712

PHP & MySQL

Dynamische serverseitige Scripttechnik

Techniken dynamischer Webseiten-generierung am Beispiel der Standards Apache (Webserver), MySQL (Datenbank) und PHP (serverseitige Scriptsprache).

Themenschwerpunkte:

- LAMP und WAMP als Server
- Serverkonfiguration für Entwicklungs- und Hosting-Umgebung
- PHP-Programmierung (Syntax, Beispiele)
- Objektorientierte Programmierung
- Formulare, Cookies, Sessions
- Datenbank MySQL (Client / Server)
- Datenbankentwurf (Normalformen)
- Praxisbeispiele PHP & MySQL (Gästebuch, einfaches CMS)
- Sicherheit, Backuptechnik, Datenbank
- Backup von dynamischen Webprojekten

Dieser Kurs ist ein Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

Carsten Holdack, System- und Netzwerkadministrator

donnerstags, ab 7. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum
Gebühr: 187,00 €

CE5713

Joomla!

Open Source Content Management System

Internetauftritt problemlos erstellen und kostengünstig hosten.

Themenschwerpunkte:

- Installation und Webserver Umgebung
- Frontend, Sprachen, Templates
- Joomla-Backend (Kontrollzentrum, Benutzerverwaltung, ...)
- Templates anpassen
- Anbindung von LDAP, OpenID
- Integration von AJAX-Features (MooTools)

Dieser Kurs ist Baustein des Lehrgangssystems „CMS Online Designer“.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse im Grundlagenbereich (Windows) und in mindestens einem Anwendungsprogramm (entsprechend dem Europäischen ComputerPass Xpert).

N.N.

montags, ab 4. Februar, 18.30 - 21.40 Uhr, 10 Abende (40 UStd.)
VHS, Trift 20, EDV-Raum B
Gebühr: 187,00 €

vhsConcept - Weiterbildung im Bereich Gesundheit, Soziales

... ist ein Verbund von 60 Volkshochschulen. Gemeinsam werden nach festgelegten Qualitätsstandards landesweit Weiterbildungsprogramme und Lehrgänge zur Qualifizierung und Fortbildung in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Soziales entwickelt und angeboten.

Sehr gern informieren wir Sie - neben unseren aktuellen vhsConcept-Angeboten - über weitere vhsConcept-Lehrgänge.
Tessa Twele, Tel.: 0 51 41 / 92 98-21

Die Volkshochschule Celle bietet vhsConcept Lehrgänge berufsbegleitend an.

Die Volkshochschule Celle nimmt für alle angebotenen vhsConcept Lehrgänge Vormerkungen auf. Eine ausreichende Nachfrage erleichtert den konkreten Planungsablauf und macht einen schnellen Start möglich.

Vor Lehrgangsbeginn werden die Interessenten/innen zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

CE7620

vhsConcept: Mediation

Mediation ist ein klar strukturiertes Konfliktlösungsverfahren. Mediatoren und Mediatorinnen unterstützen als allparteiliche Dritte Konfliktparteien beim Prozess der Verständigung.

Mediation kann überall da sinnvoll eingesetzt werden, wo Streitigkeiten entstanden sind. Dazu gehören nicht nur Beziehungskonflikte im engeren Sinne, sondern auch Konflikte in Wirtschaft und Verwaltung, Berufs- und Arbeitswelt, Nachbarschaft und Familie, Jugendarbeit und Schule sowie im Bereich der Umwelt. Ziel dieser berufsbegleitenden vhsConcept Fortbildung ist es, Teilnehmende darin zu qualifizieren, Mediation und gewaltfreie Kommunikation im eigenen Praxis- bzw. Arbeitsfeld einzusetzen.

Die Veranstaltungen werden an Wochenenden und als Wochenseminar (Bildungsurlaub) durchgeführt.

Zum Abschluss erfolgt eine Prüfung, ein Kolloquium, deren bzw. dessen Bestehen mit dem Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. bescheinigt wird.

Der Lehrgang hat am Wochenende 5./7. Oktober 2012 begonnen (bisher fanden 2 Bausteine statt) und endet im Juni 2013.

Ein Einstieg ist nach Rücksprache mit der Fachbereichsleitung noch möglich.

Rufen Sie uns an bzw. lassen Sie sich beraten, wenn Sie dabei sein möchten!

Ein neuer Lehrgang beginnt erst wieder 2014.

CE7621

vhsConcept: Systemische/-r Familienberater/-in

Diese vhsConcept Qualifizierung bietet Personen, die in sozialen Arbeitsfeldern mit Familien bzw. Teilfamilien arbeiten, die Möglichkeit, ihre Handlungskompetenzen zu erweitern. Sie werden eine neue -systemische- Sichtweise erarbeiten und diese in ihre bisherige Tätigkeit integrieren.

In dieser Qualifizierung werden eigene Erfahrungen eingebracht und ein Transfer der Lehrgangsinhalte in den eigenen Arbeitszusammenhang wird ermöglicht.

Zielgruppe:

- Personen in pädagogischen, sozialen und beratenden Arbeitsfeldern, z.B.: Mitarbeiter/-innen in Einrichtungen der Familien- und Paarberatung, Adoptionsvermittlung u.a.
- Beratungslehrkräfte in Schulen
- Psychologinnen und Psychologen
- Erzieherinnen und Erzieher
- Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen

Inhalte:

- Soziales Wirken und Systemisches Modell
- Kommunikation mit Familien
- Krisengespräche mit (Teil-)Familien
- Suchtstrukturen in Familien
- Selfcare der Familienberater/-innen

Die Qualifizierung „Systemische/-r Familienberater/-in“ wird berufsbegleitend angeboten, d.h. in Form von Wochenendseminaren und einer Bildungsurlaubswoche.

Sie umfasst 168 Unterrichtsstunden und schließt mit einer Prüfung ab. Die Teilnehmenden erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Eine neue Qualifizierung zum/zur Systemischen Familienberater/-in beginnt im Frühjahr 2013.

Interessenten/-innen können sich in eine Vormerkliste eintragen lassen. Sie werden dann rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.



CE7622

vhsConcept: Integrative Erziehung und Bildung im Kindergarten

Einrichtungen für die gemeinsame Erziehung und Bildung behinderter und nicht behinderter Kinder müssen u.a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen. Neben sozialpädagogischen oder heilpädagogischen Fachkräften können auch Mitarbeiter/-innen eingesetzt werden, die diese berufsbegleitende Fortbildung, die

vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, absolviert haben.

Inhalte:

- Entwicklung integrativer Erziehung und gesetzliche Grundlagen
- Integration im Kontext gesellschaftliche Entwicklung
- Entwicklung und Lernen des Kindes bis zum Schulalter
- Beeinträchtigung kindlicher Entwicklung
- Pädagogisch-didaktische Ansätze
- Beobachtung
- Theorie und Praxis projektorientierter Planung
- Wahrnehmung - Bewegung - Kommunikation
- Arbeiten mit Kindern mit „schweren Behinderungen“
- Praxis im Sonderkindergarten
- Theorie und Praxis projektorientierter Planung
- Diagnostik und Therapie
- Der Kindergarten als Erfahrungsraum
- Zusammenarbeit mit Eltern, Familien und Institutionen

Der Lehrgang umfasst 260 Unterrichtsstunden; er ist in 14 Themenbausteine untergliedert, die jeweils in Form von Wochenendveranstaltungen bzw. Wochenseminaren (Bildungsurlaub) stattfinden.

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jeder Teilnehmende erhält nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Der Lehrgang beginnt Ende Januar/Anfang Februar.

Interessenten/-innen können den aktuellen Flyer mit allen notwendigen Informationen anfordern.

CE7623

vhsConcept: Fachkraft Kleinstkindpädagogik

Der Ausbau der Kinderbetreuung ist ein erklärtes Ziel der Bundesregierung. Neben der Notwendigkeit, mehr Krippenplätze einzurichten und die Infrastruktur zu verbessern, ist die frühkindliche Bildung in den Fokus gerückt.

Ergebnisse der entwicklungspsychologischen, neurowissenschaftlichen und erziehungswissenschaftlichen Forschung haben dazu geführt, die kindliche Entwicklung in den ersten Lebensjahren neu zu bewerten. Hinzu kommt die Erkenntnis, dass Kinder, die unter schwierigen Lebensbedingungen aufwachsen, unter einer Beeinträchtigung von Bildungschancen leiden. In der Gestaltung früher Lern- und Lebenswelten spielt neben der Familie folglich die Kindertageseinrichtung eine zentrale Rolle. Eltern wünschen sich die qualitativ beste Betreuung für ihr Kind.

Zielgruppe

- Pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen
- Erzieher/-innen
- Spielkreisleiter/-innen
- Kinderpfleger/-innen
- Sozialassistent/-innen
- Pädagogische Mitarbeiter/-innen.

Aber auch für Berufsrückkehrer/-innen mit entsprechender Eingangsqualifikation kann die Qualifizierung von Interesse sein.

Inhalte der Qualifizierung sind:

- Rolle und Selbstverständnis der Mitarbeiter/-innen

- Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre
- Gestaltung inklusiver frühkindlicher Lernprozesse
- Kommunikation
- Körper- und Gesundheitspflege
- akute Notfälle bei Kleinstkindern
- Beobachtung und Dokumentation
- Individuelle Entwicklungsgespräche
- Erziehungspartnerschaft mit Eltern
- Bildung und pädagogische Ansätze in der Kindertageseinrichtung
- Rahmenbedingungen und pädagogischer Ablauf
- Reflexion des individuellen Lernprozesses und Transfer

Die Qualifizierung zur Fachkraft Kleinstkindpädagogik wird berufs begleitend angeboten. Sie umfasst 170 Unterrichtsstunden und schließt mit einer Prüfung (Hausarbeit und Kolloquium) ab. Die Teilnehmenden erhalten dann das Zertifikat von vhsConcept/Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V. Der Lehrgang hat im Oktober 2012 begonnen und endet im Oktober 2013.

Interessenten/-innen für einen weiteren Lehrgang können sich in eine Vormerkliste eintragen lassen.

Bei einer genügend großen Nachfrage kann ein neuer Lehrgang im September 2013 beginnen.

CE7624

vhsConcept: Fachkraft Inklusion

Inklusion ist kein fertiges Konzept, sondern ein Prozess.

Mit dem menschenrechtsbasierten Ansatz hat Inklusion die gleichberechtigte Teilhabe zum Ziel. Dadurch sollen der Erwerb von Bildung und zugleich die Selbstbestimmung aller Menschen am alltäglichen Leben in der Gemeinschaft ermöglicht werden. Die Trennung, die Ausgrenzung und die Aussonderung von Einzelnen aufgrund von Unterschiedlichkeiten werden durch inklusives Vorgehen zielgerichtet vermieden.

Aus gesellschaftspolitischer Sicht ist Inklusion als eine gemeinsame Verantwortung zu verstehen. Angesprochen sind alle Institutionen, von Kitas über Schulen und Hort, aber auch kommunale Einrichtungen, die mit Menschen mit unterschiedlichen Voraussetzungen zu tun haben.

Ziel ist, die Lern- und Ausbildungsfähigkeit, insbesondere von Menschen mit eigenem oder familiärem Migrationshintergrund und/oder aus benachteiligten oder bildungsfernen Milieus, sowie Menschen mit besonderen körperlichen oder geistigen Voraussetzungen zu erhöhen.

Für die Verantwortlichen und/oder das pädagogische Fachpersonal setzt dies ein besonderes Reflexionsvermögen, Gespür für „Barrieren“ und Grundkenntnisse des kommunikativ-kooperativen Lernens voraus.

Die Zielgruppe:

Die Fortbildung wendet sich an (sozial-) pädagogische Fachkräfte, die sich Inklusion als Grundlage für ihr pädagogisches Handeln erschließen möchten. Dabei ist in erster Linie das Fachpersonal von Kindertageseinrichtungen und Schulen gemeint - aber auch Mitarbeiter/-innen in öffentlichen Einrichtungen, wie Familienzentren, Mehrgenerationenhäusern und/oder Kultureinrichtungen.

Inhalte des Lehrgangs:

- Theoretische Grundlagen der Inklusion

- Förderung von Vielfalt, Demokratie und Toleranz - Praxiskonzepte und Methoden
- Menschenrechtsbildung und Partizipation
- Vorurteilsbewusstsein, Differenz und Diskriminierung
- Sensibilisierung für Gender und andere Dimensionen von Vielfalt
- Interkulturelle Kompetenz / Werte und Normen
- Inklusive Praxis entwickeln mit dem Kommunalen Index / Index Schule/Kita
- Inklusive(s) Methodik/Didaktik, Spiel-/ Lernmaterial
- Inklusives Handeln als realistische Chance
- Inklusive Beobachtung und Dokumentation
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Erziehungspartnerschaft in der Einrichtung

Interessenten/-innen können sich in eine Vormerkliste eintragen. Bei einer genügend großen Nachfrage, kann der Lehrgang im August beginnen.

CE7720

NLP-Practitioner

NLP, das neurolinguistische Programmieren, ist in den 70er Jahren von dem Mathematiker und Psychologen Richard Bandler und dem Linguisten John Grinder entwickelt worden.

Das NLP bietet Methoden an, um Kommunikations-, Verhaltens- und Denkmuster zu verändern und zu optimieren.

Sie lernen grundlegende Inhalte, Techniken und Methoden des Neurolinguistischen Programmierens kennen.

In Übungen erfahren Sie, was NLP bewirkt und wie Sie es in Ihrem beruflichen und privaten Alltag nutzen können.

Während der Qualifizierung erweitern Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit und Ihr Verhaltensrepertoire.

Es wird Ihnen leichter fallen, Konflikte zu lösen und Ziele schneller zu erreichen.

Die Qualifizierung umfasst folgende Bausteine:

- Schulung der Wahrnehmung, Kommunikation und Beziehung
- Kommunikation und Sprache des Unbewussten
- Mentaltraining und Motivation
- Zielmanagement, Strategien und Teamentwicklung
- Veränderung durch Reframing
- Time - Line und Testing

Die Qualifizierung findet berufsbegleitend, d.h. in Form von Wochenendveranstaltungen, statt.

Interessenten/-innen können sich in eine Vormerkliste eintragen lassen; sie werden dann rechtzeitig vor Lehrgangsbeginn zu einer Informationsveranstaltung eingeladen.

Brita Floegel, Kommunikationstrainerin, zertif. NLP Lehrtrainerin und Lehrcoach für den DVNLP

Bildungsprämie – Geldsegen für die Weiterbildung Berufstätiger - Projekt geht in die 2.Förderphase

Berufstätige können sich durch eine neue Finanzierungsquelle ihren Wissenshunger mitfinanzieren lassen. Denn um das „Lernen im Lebensverlauf“ zu fördern, hat die Bundesregierung die Bildungsprämie eingeführt.

**Erst beraten lassen – Prämiegutschein erhalten
– dann anmelden zum Weiterbildungskurs.**

**ÜBER DETAILS DER FÖRDERBEDINGUNGEN ERFAHREN SIE MEHR UNTER
WWW.BILDUNGSPRAEMIE.INFO**

**Ansprechpartnerin an der VHS Celle
Liliane Steinke, Tel.: 0 51 41-92 98-22**

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfond der Europäischen Union gefördert.



Bildungsurlaub – was ist das und wer kann ihn nutzen

Fremdsprachen/Rhetorik: Karlheinz Rehling, Tel. 05141/92 98-24
Gesundheit/Pädagogik: Tessa Twele, Tel. 05141/92 98-21
EDV/Kaufmännische Bildung: Markus Fink, Tel. 05141/92 98-23
Deutsch (als Fremdsprache): Birgit Schwier-Fuchs, Tel. 05141/92 98-20

Nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) können Arbeitnehmer/-innen bezahlten Bildungsurlaub nehmen, wenn sie eine nach diesem Gesetz anerkannte Bildungsveranstaltung besuchen. Die Dauer des Bildungsurlaubs, der für ein Kalenderjahr in Anspruch genommen werden kann, richtet sich nach der Zahl der wöchentlichen Arbeitstage (in der Regel: fünf Tage).

Für Beamte und Richter richtet sich die Freistellung zur Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nach den Bestimmungen der Verordnung über Sonderurlaub.

Für die Bildungsurlaubsveranstaltungen der VHS ist die Anerkennung nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz beantragt oder liegt bereits vor. Die Bildungsurlaubsveranstaltungen erstrecken sich über mehrere Tage. Für den Unterricht ist eine tägliche Mindeststundenzahl vorgesehen.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Mitteilung über die Inanspruchnahme und die zeitliche Lage des Bildungsurlaubs vorlegen müssen.

Interessenten, die keinen Arbeitgeber haben, können selbstverständlich auch teilnehmen! Schriftliche Anmeldungen sind erforderlich; diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt und bestätigt.

Folgende Bildungsurlaubsveranstaltungen werden in diesem Semester angeboten:

Sprachen:	CE3128	Englisch A 2
	CE3129	Englisch B 1
	CE3130	Business English für Einsteiger/-innen
	CE6363	Deutsch in einer Woche (A2/B1)
Gesundheit:	CE4101	Blütezeit statt Ruhestand
	CE4102	Eine andere Rückenschule
	CE4301	Stressbewältigung
	CE4302	Stressbewältigung
	CE4303	Die Feldenkrais-Methode
EDV:	CE5102	Windows 7 und Microsoft Office
	CE5107	Tabellenkalkulation mit EXCEL 2010
	CE5702	Datenschutz/Datensicherheit
	CE5808	SAP R/3 Einsatzmöglichkeiten einer betrieblichen Software
Philosophie:	CE1801	Klassiker der Philosophie
Rhetorik:	CE1901	Social Media Management

Bildung auf Bestellung



VHS FIRMENSCHULUNG

Fort- und Weiterbildung ist unsere
Kernkompetenz
- darauf können Sie vertrauen.
Profitieren können Sie davon mit

BILDUNG AUF BESTELLUNG

Passgenaue Lösungen für Ihr
Unternehmen, ganz nach Ihren
Vorstellungen

oder bewährte Konzepte aus
unserem Portfolio:

Rhetorik und Verkaufsgespräche
(von Praktikern für Praktiker und Coaching inklusive)

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte
(Präsentieren mit Powerpoint - professionell)

Practice makes perfect oder der kleine Türkisch-
Crashkurs
(Sprachen für den internationalen Markt)

Layout und Design am PC
(mit MS-Publisher Printmedien gestalten)

oder auch:

Von Kopf bis Fuß - präventive, betriebliche
Gesundheitsförderung
(auch am Arbeitsplatz)

Neue Rezepte für Ihr Team
(gemeinsam aktiv werden – Schlemmen inklusive)

vielseitig

kompetent

beweglich

Qualifizierung vor Ort
zu fair kalkulierten
Preisen!



Gerold Barre,
Landesvorsitzender
des Kneipp-Bund
Landesverbands
Niedersachsen-Bremen e.V.

„Wir buchen bei der VHS
wegen der qualifizierten
Referenten, die den
Unterrichtsstoff gut
vermitteln. Außerdem gefällt
uns die gute Organisation
– die Ausschreibungen hält,
was drin steht!“

**Wünschen Sie ein
Beratungsgespräch?**

**Wir freuen uns auf Ihr
Anliegen!**

Ihr Ansprechpartner:

Markus Fink
Programmbereichsleiter
Berufliche Bildung, Firmenkurse
Telefon: 0 51 41 / 92 98 23
E-Mail: m.fink@vhs-celle.de

Außenstellen

Volkshochschule Bergen Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Ina Dittmann
Postweg 24, 29303 Bergen

Telefon: (0 50 51) 31 94

Fax: (0 50 51) 45 75

E-Mail: bergen-hermannsburg@vhs-celle.de

Konto:

Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 051 121 473

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. Januar,
per E-Mail, Telefon oder unter
www.vhs-celle.de

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Bitte erteilen Sie bei Ihrer schriftlichen Anmeldung eine kursbezogene Einzugsermächtigung unter Angabe Ihrer Kontoverbindung. Dies ist der einfachste und für Sie bequemste Zahlweg.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Frau Dittmann ist nun auch Ansprechpartnerin für die Außenstelle Hermannsburg.



(6 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 16,50 € (+ ca. 15,- Euro Lebensmittelkosten plus Fotokopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Kreatives

BE2401

Malen und Zeichnen

Schwerpunkt ist das Aquarellieren. Wer auch Spaß am Zeichnen hat, wird in den unterschiedlichen Techniken (Rötel, Graphit, Kohle usw.) gefördert. Einige Materialien stehen für den Anfang zur Verfügung. Neuanschaffungen werden im Kurs besprochen.

Vorhandene Mal- und Zeichenutensilien bitte mitbringen.

Roswitha Stapel, Malerin

**dienstags, ab 5. März, 17.00 - 19.15 Uhr,
6 Abende (18 UStd.)**

Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 49,50 €



**Kalligraphie und kreatives
Basteln in Hermannsburg**

Ernährung / Küche

BE4801

Thailändische Küche

Die thailändische Küche ist nicht immer scharf, sondern äußerst abwechslungsreich. Exotische Gewürze und knackig frische Zutaten vereinen sich zu einem Feuerwerk aus Düften und Aromen. Trotzdem sind die Gerichte nicht nur lecker, sondern meistens schnell und einfach zubereitet, kalorienarm, leicht und sehr vitaminreich. Lernen Sie Thailand von der Küche aus kennen, gespickt mit persönlichen Erlebnissen und kleinen Geschichten von Land und Leuten.

Mitzubringen: scharfes Messer, eine Wok-Pfanne, falls vorhanden.

Wanitcha Dreyer, Betriebswirtin
**Freitag, 15. Februar, 1. und 15. März,
jeweils 19.00 - 22.00 Uhr, 3 Abende
(12 UStd.)**

Anne-Frank-Schule, Amtland 28
Gebühr: 33,00 €

(+ 11,00 € pro Abend, Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

BE4802

Italienische Küche Genuss am Wochenende

Wie wäre es mit einem fröhlichen und geselligen Wochenausklang? Wir werden gemeinsam ein vielseitiges Menü (verschiedene Vorspeisen, 1. und 2. Gang, Brot, Dessert) aus ausgewählten Originalrezepten zubereiten. Der Kurs eignet sich für alle, die neue Inspirationen suchen. Zum Schluss nehmen wir bei einem guten Espresso einen Hauch Italien wahr und das Wochenende kann KOMMEN!

Plastikgefäß, Geschirrhandtuch, evtl. ein scharfes Messer bitte mitbringen.

Domenica Montemurro

Freitag, 21. Juni, 17.30 - 22.00 Uhr

Sprachen

BE3201

Spanisch lernen für den Urlaub und Tapas genießen

Wer Lust hat, die spanische Sprache kennen zu lernen, und sich für den nächsten Urlaub sprachlich vorbereiten möchte, ist hier richtig. Am letzten Unterrichtstag werden wir „Tapas“ zusammen kochen, um auch eine kleine Vorstellung von der spanischen Küche zu bekommen. Kurs dient den Teilnehmenden ohne oder mit geringeren Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Kauderwelsch Spanisch Wort für Wort, ISBN 978-3-89416-480-5, Preis 7,90 €

Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de

Bitte mitbringen: das o.a. Taschenbuch

Der Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit geringeren Vorkenntnissen geeignet.

Monica Buchheim

**dienstags, ab 5. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, (der letzte Abend
Abschlusskochen (Tapas), 18.00-21.00),
5 Abende (12 UStd.)**

Anne-Frank-Schule, Amtland 28

Gebühr: 33,00 €

(+ ca. 12,- € Lebensmittelkosten plus Fotokopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)



BE3401

Umgang mit der französischen Sprache

Freies Sprechen, Lektüre und Wiederholung.

Lehrbuch: Voyages 3, Klett-Verlag, ISBN 3-12-52 9280-2

Ursula Cornils,

Fremdsprachenkorrespondentin

**dienstags, ab 5. Februar, 19.00 - 20.30
Uhr, 10 Abende (20 UStd.)**

Anne-Frank-Schule, Amtland 28

Gebühr: 55,00 €

HE4500

Ernährung - Bewegung - Entspannung fit und leicht in den Sommer



Das Fundament für ein Mehr an Gesundheit:

1. richtige Ernährung
2. Bewegung und Muskelaufbau (starke Muskeln schützen die Gelenke),
3. Entspannungsfähigkeit (führt zu mehr Gelassenheit)

Dieser Kurs hilft, wenn Sie es wollen, dazu beitragen Ihre Gewohnheiten und Ihr Leben positiv zu verändern.

Lebensnahe Anleitung und humorvolle Unterstützung in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung - also mit einem vielseitig gemischten Programm geben Ihnen:

Horst Bernhardt: für Präventions- und Rehabilitationssport.

Haltung, Bewegung, Herz- Kreislauf- Training und Entspannung und für die Ernährung Frau Meinecke Diätassistentin mit langjährige Tätigkeit in einer internistischen Praxis.

Der Kurs ist in erster Linie für Gesunde - andernfalls holen Sie sich bitte das Einverständnis ihres Arztes.

Bitte bringen Sie sich bequeme Kleidung und Schuhe mit.

Ein Imbiss und Getränke sind im Preis enthalten.

Horst Bernhardt, DSB Übungsleiter für Sport und Entspannung in der Prävention

Samstag, 20. April, 9.30 - 18.00 Uhr

**Sonntag, 21. April, 9.30 - 13.00 Uhr
(14 UStd.)**

Jugendherberge Müden, Wiesenweg 32, Faßberg

Gebühr: 71,00 €

BE3202

Spanisch lernen für den Urlaub 2 und Tapas genießen

Dieser Kurs richtet sich an alle TN vergangener Kurse „Spanisch für den Urlaub und Tapas genießen“ sowie an alle Interessierte, die schon mal an einem Spanischkurs teilgenommen haben. In diesem Kurs werden wir die gängigen Fragen und Antworten für den Urlaub üben sowie die Uhrzeiten lernen und anwenden und Weiteres üben. Am letzten Unterrichtstag werden wir dann „Tapas“ zusammen kochen, um auch eine kleine Vorstellung von der spanischen Küche zu bekommen.

Der Kurs ist für Teilnehmende mit geringeren Vorkenntnissen geeignet.

Lehrbuch: Kauderwelsch Spanisch Wort für Wort, ISBN 978-3-89416-480-5, Preis 7,90 €

Bitte mitbringen: das o.a. Taschenbuch

Der Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit geringeren Vorkenntnissen geeignet.

Monica Buchheim

**dienstags, ab 9. April, 18.30 - 20.00 Uhr,
(der letzte Abend Abschlusskochen
(Tapas), 18.00-21.00 Uhr), 5 Abende
(12 UStd.)**

Anne-Frank-Schule, Amtland 28

Gebühr: 33,00 €

(+ ca. 12,- € Lebensmittelkosten plus Fotokopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Gesundheit

BE4101

Heilfasten für Gesunde



Frühjahrszeit - Fastenzeit: Heilfasten ist eine der wirksamsten Entgiftungs- und Entschlackungsmaßnahmen, die wir kennen. In allen großen Religionen bekannt, ist es für fast alle Menschen außerordentlich verträglich und wirkt auf allen Ebenen. Es sorgt vom Körper über die Seele bis zum Geist für neue Ordnung und Klarheit. Gönnen Sie sich diese Erfahrung und werden Sie nebenbei das eine oder andere Kilo los.

Am Infoabend können Sie sich über den Ablauf der Fastenkur informieren. Die Fastenwoche umfasst 7 Tage. An jedem Fastentag findet ein gemeinsames Treffen statt zur gegenseitigen mentalen Stärkung und zum Erfahrungsaustausch. Voraussetzung ist eine Bestätigung Ihres Hausarztes mit Empfehlung zur Teilnahme. Die Kursgebühr beinhaltet ein kopiertes Skript.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin

Einstieg:

**Donnerstag, 4. April, 18.00 - 18.45 Uhr,
Treffen/ Fastenwoche:**

**Montag, 8. April bis Freitag, 12. April,
täglich 18.00 - 18.45 Uhr (6 UStd.)**

Anne-Frank-Schule, Amtland 28

Gebühr: 21,00 €

Entspannung + Bewegung

BE4301

Sanftes Hatha-Yoga

Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst.

Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin

**dienstags, ab 5. Februar,
19.45 - 21.15 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**

Anne-Frank-Schule, Amtland 28

Gebühr: 66,00 €



**Italienisch, Englisch und
Schwedisch
in Hermannsburg**

Gymnastik und mehr

BE4501

Wirbelsäulengymnastik

Durch mangelnde und einseitige Bewegung leiden viele an Verspannungen im Nacken, an Kopf- und Rückenschmerzen. Wir wollen durch die Wirbelsäulengymnastik die Rumpfmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und somit eine rückenge-rechte Bewegung erlernen.

Bitte mitbringen: Sportzeug und Gymnastikmatte.

Silvia Radü, Sporttherapeutin

montags, ab 4. Februar,

18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28

Gebühr: 55,00 €

BE4503

Wirbelsäulengymnastik mit Stärkung der Bauchmuskulatur

Kursinhalt s. o.

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies

dienstags, ab 5. Februar,

18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28

Gebühr: 55,00 €

BE4504

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Diese pflegerische Gymnastik ist speziell für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies

mittwochs, ab 6. Februar,

18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28

Gebühr: 55,00 €

BE4505

Bauch - Beine - Po: der Klassiker

Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining mit und ohne Hilfsggeräte. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben. Zur Schulung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Zur Straffung und Stärkung des gesamten Körpers, insbesondere der Problemzonen und der Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Gymnastikmatte.

Carmen Buhr, Übungsleiterin

Präventionssport

donnerstags, ab 7. Februar,

18.10 - 19.10 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28

Gebühr: 44,00 €

BE4506

Pilates

Pilates ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf haltungstechnischem Aufrichten und dem Gleichgewicht von Körper und Geist liegt. Die Bewegungen werden im individuellen Atemfluss konzentriert und langsam ausgeführt. Das Training ist ein ganzheitliches Workout, das auf sanfte Weise die tiefliegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut. Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt.

Bitte mitbringen: Socken, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Carmen Buhr, Übungsleiterin

Präventionssport

donnerstags, ab 7. Februar,

17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28

Gebühr: 44,00 €



**Zumba und Pilates am
Vormittag
in Hermannsburg**

BE4507

Pilates

Kursinhalt s. o.

Bitte mitbringen: Socken, Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Carmen Buhr, Übungsleiterin

Präventionssport

donnerstags, ab 7. Februar,

19.20 - 20.20 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Anne-Frank-Schule, Amtland 28

Gebühr: 44,00 €

Sülze

BE4302

Sanftes Hatha-Yoga Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und so zusammen mit dem Atem leichter aufgelöst.

Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie aber auch zu mehr Gelassenheit, die in den Alltag eingebracht werden kann.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin

dienstags, ab 5. Februar, 17.30 - 19.00 Uhr,

12 Abende (24 UStd.)

Dahlhof-Schule, Sülze

Gebühr: 66,00 €

BE4510

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies

mittwochs, ab 6. Februar, 9.00 - 10.00 Uhr,

15 Vormittage (20 UStd.)

Dorfgemeinschaftshaus Sülze

Gebühr: 55,00 € (Raummiete wird umgelegt)

BE4511

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur am Vormittag

Diese pflegerische Gymnastik ist für Frauen jeder Altersgruppe gedacht, die ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftigen wollen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Gymnastikball, Gymnastikband und Stoppsocken.

Monika Kuljurgies

mittwochs, ab 6. Februar, 10.10 - 11.10

Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)

Dorfgemeinschaftshaus Sülze

Gebühr: 55,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Lohheide

BE4512

Wirbelsäulengymnastik

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies

donnerstags, ab 7. Februar,

18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)

Grundschule Lohheide

Gebühr: 55,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Wohlde

BE4513

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Bitte mitbringen: Decke oder Gymnastikmatte, Gymnastikband, Stoppsocken und Gymnastikball.

Monika Kuljurgies

dienstags, ab 5. Februar, 9.30 - 10.30

Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)

Dorfgemeinschaftshaus Wohlde

Gebühr: 55,00 € (Raummiete wird umgelegt)

Bei **schriftlichen Anmeldungen**
können Sie eine kursbezogene
Einzugsermächtigung erteilen
→ auch in den Außenstellen

Volkshochschule Samtgemeinde Eschede Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Rita Heinze
Südstr. 17, 29348 Eschede

Telefon: (0 51 42) 13 86
E-Mail: eschede@vhs-celle.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 52 209 178

Anmeldung:
ab Mittwoch, 9. Januar
bis Donnerstag, 25. Januar
von 17.00 – 19.00 Uhr
per E-Mail, Anrufbeantworter oder unter
www.vhs-celle.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Bitte erteilen Sie bei Ihrer schriftlichen Anmeldung eine kursbezogene Einzugsermächtigung unter Angabe Ihrer Kontoverbindung. Dies ist der einfachste und für Sie bequemste Zahlweg.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Aus Naturmaterialien bauen wir eine Schutzhütte und führen Untersuchungen in der Aschau aus.

Neben wetterentsprechender Kleidung und festen Schuhen Verpflegung für den Tag mitbringen.

Marion Werthmann, Wildnispädagogin
Montag, 25. März 10.00 - 15.00 Uhr,
Kita an der Breite

Dienstag, 26. März und Mittwoch, 27. März, 10.00 - 15.00 Uhr,
Grillplatz (Schützenfestplatz),
3 Termine (20 UStd.)

Kita an der Breite
Gebühr: 50,00 €
(zuzüglich 1,00 € Materialkosten für den Holzgegenstand)

Recht

ES1501

General- und Vorsorgevollmacht mit Patientenverfügung

Eine Vorsorge für den Eintritt der Betreuungsbedürftigkeit ist ein Thema für Jung und Alt. Vieles kann zu einer Betreuungsbedürftigkeit führen: ein Unfall, eine Erkrankung, das Alter. Wie kann für einen solchen Fall vorgesorgt werden, damit eine nahe stehende Person die Betreuung übernimmt und nicht ein vom Gericht bestellte/r fremde/r Betreuer/in? Was soll bei einer unheilbaren Erkrankung geschehen, wenn man sich nicht mehr äußern kann oder seine Urteils- und Entscheidungsfähigkeit verloren hat? Die Patientenverfügung ist eine entsprechende Anweisung an die behandelnden Ärzte.

Jan Dormann, Rechtsanwalt und Notar

Montag, 4. März, 19.00 - 21.15 Uhr
(3 UStd.)

Haupt- und Realschule Eschede, Neubau
Gebühr: 9,00 €

Kreatives

ES2401

Kalligrafie - Schriften aus dem alten Rom Wochenendkurs



Im Mittelpunkt des Kurses steht die „Alltagsschrift“ der alten Römer, die für handgeschriebene Aufrufe und öffentliche Bekanntmachungen benutzt wurden.

Naturkundliche Wanderungen

ES0401

Vogelkundliche Wanderungen

Drei Wanderungen von jeweils ca. 3 Stunden zum Kennen lernen heimischer Vögel und anderer Tierarten, Pflanzen, Bäume und Sträucher.

1. Wanderung: Sonntag, 07. April, 8.00 Uhr
Rebberlah Ortseingang
„Frühlingsbeginn in der Feldmark um Rebberlah“ Spechte, Hohltaube, Kolkraben Meisen u.s.w.

2. Wanderung: Sonntag, 05. Mai, 8.00 Uhr
Bargfeld, Parkplatz Badeteiche
„Vogelwelt im Postmoorgebiet“

3. Wanderung: Samstag, 8. Juni, 18.30 Uhr
Parkplatz Lünsholz
(von Weyhausen aus letzter Parkplatz auf der rechten Seite vor Unterlüß)
„Balz der Ziegenmelker“

Neben warmer Kleidung und wasserfestem Schuhwerk ist die Mitnahme eines Fernglases zu empfehlen.

Eckehard Bühring,
Kreisnaturschutzbeauftragter

Sonntag, 7. April, 8.00 - 11.00 Uhr,
Rebberlah Ortseingang

Sonntag, 5. Mai, 8.00 - 11.00 Uhr,
Bargfeld, Parkplatz Badeteiche

Samstag, 8. Juni, 18.30 - 21.30 Uhr,
Parkplatz Lünsholz, 3 Termine (12 UStd.)
Gebühr: 33,00 €

Junge VHS

ES0901

Natur- und Wildnistage für Kinder (7 - 11 Jahre)

In den Osterferien finden die Natur- und Wildnistage für Kinder statt.

Vom 25. - 27. März geht es jeden Tag um ein anderes Thema, das den Kindern das Leben mit der Natur näher bringen soll.

- **25.03.: Rund um das Feuer**
Wir lernen, wie man Feuer macht und wie man durch Glutbrennen Holzgegenstände herstellt.
- **26.03.: Schatzsuche mit Karten und Kompass**
Bei einer spannenden Schatzsuche könnt ihr lernen, wie man sich auf einem Gelände orientiert und sich ganz einfach mit einer Karte und Kompass zurechtfinden kann.
- **27.03.: Bau einer Schutzhütte und Bachuntersuchungen**

Werden Sie Dozent/-in an der VHS Celle

Sie

- können gut mit Menschen umgehen
- können etwas zu unserem VHS-Angebot beitragen
- lieben die freie Zeiteinteilung und sind zeitlich flexibel
- haben Erfahrung in der Erwachsenenbildung oder können sich eine Lehrtätigkeit vorstellen



Wir

- bieten vielseitige Einsatzbereiche
- beraten und begleiten Ihre Lehrtätigkeit
- unterstützen Sie durch Fortbildung
- sind ein bewegliches und kompetentes Team an Ihrer Seite

Es wird Zeit ...

Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns Ihre Unterlagen zu!

VHS Celle - Tel: 0 51 41 - 92 98-0 oder
Außenstelle Eschede - 0 51 42 - 13 86
E-Mail: info@vhs-celle.de

Wir empfinden die historischen Schriftformen nach und setzen auch moderne Formen mit unterschiedlichen Farben, Papieren und Schreibwerkzeugen kreativ bei der Gestaltung von Textblättern und Faltoobjekten in Szene.

Ein Kalligrafietag zum Schnuppern, Experimentieren und Wiederauffrischen; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Viel Papier! kariertes Papier (Block/Heft DIN A4), Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Aquarell- und Tonpapier, Federhalter und Bandzugfedern (falls vorhanden), schwarze und farbige Tinten, Bleistift, Lineal, Schere, Radiergummi, Küchenrolle; Federn und Federhalteralter können auch bei der Kursleiterin erworben werden (ca. 3 Euro).

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin

Sonntag, 26. Mai, 10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)

Haupt- und Realschule Eschede, Neubau
Gebühr: 24,00 €

ES2601

Filz-Zauber

Wochenendkurs Nassfilzen

Aus farbigen Wolllfasern kreieren wir Taschen, Wärmendes, dekorative Kleidungsstücke und Filzobjekte und lassen unserer Fantasie freien Lauf.

Bitte mitbringen: zwei alte Handtücher, Maßband, Littermaß und Schere.

Barbara Camehl

Freitag, 12. April, 18.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 13. April, 10.00 - 18.00 Uhr (15 UStd.)

Haupt- und Realschule Eschede, Werkraum
Gebühr: 45,00 €
(zuzüglich Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Gesundheit

ES4000

Ein freier Tag für mich

Naturerlebnis Meißendorfer Teiche mit Qi-Gong



Im Nabu-Gut Sunder genießen wir absolute Ruhe und Entspannung mit chinesischem Heilgymnastik-Qi-Gong. Wir wandern um die Teiche und stärken uns am Mittag, Nachmittag und Abend mit vollwertigem Essen.

Mitzubringen sind bequeme und regentaugliche Kleidung und gute Laune.

Ingrid Otto, Seminarleiterin für Autogenes Training; Qi Gong-Lehrerin

Samstag, 8. Juni, 10.30 - 19.00 Uhr (10 UStd.)

Gut Sunder
Gebühr: 30,00 €
(zuzügl. Kosten für Verpflegung und Raummiete)

Entspannung und Bewegung

ES4301

T'ai Chi Chuan

Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

T'ai Chi Chuan ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst. Die Bewegungen sind langsam, geschmeidig und fließend. Millionen von Menschen Asiens erhalten sich durch regelmäßiges T'ai Chi-Üben ihre körperliche und geistige Bewegungsfähigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter.

Regelmäßiges Üben fördert die Kräftigung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, schult den Rücken, stabilisiert den Kreislauf, aktiviert die ausgewogene Aktivität der Gehirnhälften, stärkt den Atem, ist körperlich belebend und mental entspannend.

Männer und Frauen sind gleichermaßen angesprochen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Karsten Fiedler, Dipl.-Sozialpädagoge, Qi Gong- und T'ai Chi Chuan Lehrer

Jessica Trettin, T'ai Chi Chuan-Trainerin

donnerstags, ab 7. Februar, 20.00 - 21.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)

Haupt- und Realschule Eschede, Aula
Gebühr: 36,70 €

ES4302

Yoga

Yoga ist ein aus Indien stammendes Übungssystem zur Förderung von Wohlbefinden und psychosomatischem Gleichgewicht. Durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv war, gestärkt, wo er zu schwach war, gedehnt, wo er verkürzt war und beruhigt, wo er zu aktiv war. Die Vergrößerung der körperlichen Wahrnehmung, die freiere Atmung und die entspanntere Konzentration ermöglichen es, das Nervensystem zu beruhigen, die Durchblutung zu verbessern und mehr psychosomatisches Wohlbefinden zu erreichen.

Erlern werden grundlegende Haltungs- und Bewegungsmuster im Stehen, Sitzen und Liegen. Der Kurs wird aufbauend fortgeführt.

Einsteiger/-innen ohne Vorkenntnisse sind willkommen!

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin

dienstags, ab 5. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr, 11 Abende (22 UStd.)

Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
Gebühr: 60,50 €

ES4303

Yoga (in Höfer)

Kursinhalt s.o.

Bitte bequeme Kleidung, eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und zwei Decken mitbringen.

Stefanie Bartels, Yoga-Lehrerin

montags, ab 4. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr, 11 Abende (22 UStd.)

Höfer; Turnraum des Kindergartens „Villa Kunterbunt“, Schulstr. 1
Gebühr: 60,50 €

ES4304

Hatha - Yoga

Entspannung - Atemübungen - Körperübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und zusammen mit bewusster Atmung leichter auflösbar. Auf diesem Weg gelangen wir zu mehr Energie und Gelassenheit, die im Alltag mit eingebracht werden kann.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken eine rutschfeste Gymnastik- oder Yogamatte und Wolldecke mitbringen.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin

donnerstags, ab 7. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
Gebühr: 66,00 €

Gymnastik und mehr

ES4501

Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung mit Atem- und Entspannungsübungen. Rückengerechtes Verhalten im Alltag, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Halteapparates und Mobilisierung der Gelenke.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Wolldecke oder eine Isomatte mitbringen.

Claudia Gehring, Sport- und Gymnastiklehrerin

mittwochs, ab 6. Februar, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)

Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
Gebühr: 36,70 €

ES4502

Fitnesskurs T-Bow

Eine Stunde voller Bewegung. Der T-Bow ist ein Stepperähnlicher Trainings- und Therapiebogen. Mit einer Vielzahl von abwechslungsreichen Übungen, trainieren Sie Kraft, Ausdauer, Balance, Koordination und Beweglichkeit für den ganzen Körper.

Claudia Gehring, Sport- und Gymnastiklehrerin

mittwochs, ab 6. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)

Kulturraum der Escher Musenmöhl, Rebberlaher Str. 3 a
Gebühr: 40,00 €



ES4503**Frühsport mit Entspannung**

Den Tag mit guten Vorsätzen beginnen. Funktionelle Gymnastik mit dem Schwerpunkt Mobilisieren der Gelenke, Kräftigen der Muskulatur- und Koordinationstraining stehen mit Spaß und Musik im Vordergrund. Danach geht es in die wohlverdiente Entspannung und Dehnung, um sich optimal auf den Tag vorzubereiten.

Bitte bequem sitzende Kleidung tragen und eine Wolldecke oder eine Isomatte und evtl. ein kleines Kissen mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin
Präventionssport

**donnerstags, ab 7. Februar,
9.00 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)**
Kulturraum der Escher Musenmöhl,
Rebberlaher Str. 3 a
Gebühr: 48,00 €

bringen und unsere Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Mit Musik und netten Leuten fällt das viel leichter.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin
Präventionssport

**mittwochs, ab 6. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**
Glockenkolkhalle (kleine Turnhalle)
Gebühr: 44,00 €

**ES4506****Step-Aerobic**

Diese abwechslungsreiche Kursstunde auf dem Stepbrett trainiert die Bein- und Gesäßmuskulatur und bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Zudem werden die Koordination und die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessert.

Claudia Nanke

**dienstags, ab 5. Februar,
20.15 - 21.15 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**
Haupt- und Realschule Eschede, Aula
Gebühr: 48,00 €

Kochen**ES4801****Hochsaison für Spargel und Erdbeeren**

Frischer Genuss aus der Region
Leckerer Spargel und frische Erdbeeren lassen sich leicht zubereiten und bilden die Grundlage für köstliche Gerichte.

Anneliese Stadie

**mittwochs, ab 29. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Abende (8 UStd.)**
Haupt- und Realschule Eschede,
Schulküche
Gebühr: 22,00 €
(ca.10,00 € Lebensmittelkosten werden
direkt mit der Dozentin abgerechnet)

ES4802**Thailändische Küche**

Die thailändische Küche ist nicht immer scharf, aber immer äußerst abwechslungsreich. Exotische Gewürze und knackig, frische Zutaten vereinen sich zu einem Feuerwerk aus Düften und Aromen. Die Gerichte sind nicht nur lecker, sondern meistens schnell und einfach zubereitet, kalorienarm, leicht und sehr vitaminreich. Lernen Sie Thailand von der Küche aus kennen, gespickt mit persönlichen Erlebnissen und kleinen Geschichten von Land und Leuten.

Mitzubringen: eine Wok-Pfanne, falls vorhanden

Wanitcha Dreyer, Betriebswirtschaftlerin

**Freitag, 8. und 22. Februar sowie 8.
März, jeweils 19.00 - 22.00 Uhr (12 UStd.)**
Haupt- und Realschule Eschede,
Schulküche
Gebühr: 33,00 €
(die Lebensmittelkosten werden direkt mit
der Dozentin abgerechnet)
Für diesen Kurs ist die Gebühr gleichzeitig
mit der Anmeldung zu überweisen

ES4504**Pilates**

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Training, in der die Balance des Bewegungsapparates im Vordergrund steht. Kraft, Flexibilität, Haltung und Körperkontrolle werden unter Einbeziehen der Atmung deutlich verbessert. Ein positives Körpergefühl entsteht. Leichte Vorkenntnisse wünschenswert.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Brigitte Bockelmann, Übungsleiterin
Präventionssport

**dienstags, ab 5. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**
Haupt- und Realschule Eschede, Aula
Gebühr: 44,00 €

ES4505**Fitnessgymnastik mit Musik**

Haben Sie Spaß und Freude an der Bewegung und wollen Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann sind Sie hier richtig aufgehoben. Durch Konditions-, Kräftigungs- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System in Schwung

**Kursanmeldungen
auch unter
www.vhs-celle.de
möglich**

Verschenken Sie
Wissen, Entertainment, Kreativität oder Wohlbefinden.
Der VHS-Geschenkgutschein
eröffnet Jung, Älter und Alt... neue Horizonte.
Immer aufs Neue VHS – immer wieder neu!



Wo bekomme ich einen VHS-Geschenkgutschein:
VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle, Tel: 05141-9298-0

Volkshochschule Faßberg Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Silke Fürst
Sandstraße 6, 29328 Müden

Telefon: (0 50 53) 90 05 11
Fax: (0 50 53) 90 05 13
E-Mail: fassberg-unterluess@
vhs-celle.de

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 15780500

Anmeldung:
ab Mittwoch, 9. Januar
per Fax, per E-Mail, telefonisch oder
www.vhs-celle.de

**Persönliche und telefonische Anmel-
dungen sind verbindlich und verpflich-
ten zur Zahlung der Kursgebühr.**

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

**Bitte erteilen Sie bei Ihrer schriftlichen Anmeldung eine kursbezogene
Einzugsermächtigung unter Angabe Ihrer Kontoverbindung. Dies ist der einfachste
und für Sie bequemste Zahlweg.**

**Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemel-
det haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.**

Frau Fürst ist ebenfalls für die Außenstelle Unterlüss zuständig.



Nicole Buchhorn, Seniorenbetreuerin für
Demenzkrankte
**Samstag, 2. März 9.30 - 12.30 Uhr und
14.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)**
Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 24,00 €

FA1502

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Co.



Kursinhalt siehe FA 1501.

Nicole Buchhorn, Seniorenbetreuerin für
Demenzkrankte
**Samstag, 22. Juni 9.30 - 12.30 Uhr und
14.00 - 17.00 Uhr (8 UStd.)**
Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 24,00 €

Kreatives

FA2701

Aus alten Sachen Neues machen

**Nähkurs für Anfängerinnen mit eige-
ner Nähmaschine**

Es gibt in jedem Zuhause genügend alte
Textilien, welche nicht mehr benutzt wer-
den, aber trotzdem ein tolles Muster oder
Material haben, z. B. ein alter Mantel, ein
Hemd oder alte Bettwäsche.
Wir werden aus diesen Stoffen neue
Lieblingsstücke nähen. Taschen, Decken,
Kleider, fast alles ist möglich.
Viele Schnitte sind vorhanden!

Manuela Dageförde, Raumausstatterin
**Freitag, 22. Februar 18.00 - 19.00 Uhr
(Vorbereitung)**
Freitag, 1. März 18.00 - 21.00 Uhr
**Samstag, 2. März 10.00 - 12.30 Uhr und
14.00 - 16.30 Uhr (12 UStd.)**
Gemeindehaus Müden, Alte Dorfstr. 14
Gebühr: 36,00 €



Töpfern siehe Unterlüss

Musik

FA2801

Afrikanisches Trommeln Wochenendworkshop

Die Djembe erfreut sich immer größerer
Popularität. Anhand von traditionellen
westafrikanischen Rhythmen tasten wir uns
an die Djembe heran, dazu kommen die
drei verschiedenen Basstrommeln. Das
Spiel im Ensemble, Rhythmusgefühl und
die Anschlagstechniken sind weitere
Themen, denen wir uns über verschiedene
Übungen nähern.

*Instrumente (falls vorhanden) können mitge-
bracht werden.*

Helge Mahn, Musiklehrer
**Samstag, 13. April, 10.00 - 13.45 Uhr
(5 UStd.)**
Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 15,00 €

Junge VHS

FA0901

Tastschreiben am PC ab 11 Jahre

Die Erstellung von Maschinen geschriebe-
nen Texten wird heute mit Personal-
computern durchgeführt. Viele Vorteile,
wie leichte Korrigierbarkeit, verschiedene
Schriftarten, die Speichermöglichkeit der
geschriebenen Texte und die Vielfalt der
Ausdruckmöglichkeiten haben dazu
geführt, dass die Schreibmaschine von der
EDV-gestützten Texterstellung abgelöst
wurde.

Themenschwerpunkte:

- Erlernen des 10-Finger-Blind-
Tastschreibens im Buchstabenfeld
mit Großschreibung,
- Erarbeitung der wichtigsten
Sonderzeichen sowie
- die neuen Schreib- und
Gestaltungsregeln für die
Textverarbeitung nach DIN 5008

Ingrid Schade, Office Managerin
**freitags, ab 22. Februar, 15.00 - 16.30 Uhr,
10 Nachmittage (20 UStd.)**
Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 50,00 € (zzgl. Kopierkosten)

FA0902

Facebook, Skype und Co. richtig nutzen Osterferien

Hier geht es darum, was Facebook und
Co. nützen, welche Gefahren davon evtl.
ausgehen, wie ein solches Konto erstellt
wird.
Aber auch, wie ein normales E-Mail- Konto
erstellt wird. Was die Windows- Live- ID ist
und welchen Nutzen sie hat. Es werden ver-

schiedene Chat- Programme aufgezeigt
(MSN, Skype, Yahoo, ICQ).
Angesprochen werden auch die Punkte
Netzwerksicherheit, Vertragsabschluss etc.

Dieter Lühring, IT-Trainer
**Mittwoch, 20. März bis Freitag, 22. März,
jeweils 13.00 bis 17.00 Uhr (15 UStd.)**
Faßberg, Grundschule Müden
Gebühr: 37,50 €

FA0903

Pimp up your Shirt Nähkurs für Mädels ohne Nähmaschine



Du gestaltest aus einem einfachen T-Shirt
ein ausgefallenes, neues Kleidungsstück.
Du brauchst:

- ein einfaches Shirt aus Stretch
- verschiedene Stoffreste oder alte
Shirts
- Nadel, Faden, Stecknadeln
- Papier und Stift
- Perlen, Bänder oder was dir gefällt

Manuela Dageförde, Raumausstatterin
**Samstag, 9. März, 14.00 - 17.00 Uhr
(4 UStd.)**
Gemeindehaus Müden, Alte Dorfstr.
Gebühr: 10,00 €

Recht

FA1501

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Co.



- Warum braucht man sie und wie
wichtig ist sie?
- Inhalte und Formulierungen in der
Verfügung.
- Warum ist die Betreuung wichtig?
Welche Betreuungsarten gibt es?

FA2802

Cajon

Basis und Ensemblespiel mit dem Cajon Wochenendworkshop

Das Cajon - die tolle Kiste mit dem Scheppersound - ist ein wieder entdecktes, ursprünglich aus Peru stammendes Percussioninstrument, das immer populärer wird und seit einigen Jahren auch im Bereich der Schulmusik deutlich an Bedeutung gewonnen hat.

Der Workshop wird folgende Themen beinhalten:

- eine ausführliche Einführung in die Schlagtechnik auf dem Cajon
- Erarbeitung mehrerer einfacher Grundrhythmen
- Gebrauch des Cajons als kleines Schlagzeug
- Zusammen in der Gruppe musizieren

Mitzubringen ist (falls vorhanden) ein Cajon, es kann aber auch gegen eine geringe Gebühr beim Dozenten ausgeliehen werden.

Helge Mahn, Musiklehrer

**Samstag, 2. März, 10.00 - 13.45 Uhr
(5 UStd.)**

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 15,00 €

Sprachen

FA3101

Englisch für Fortgeschrittene

Im Vordergrund steht das freie Sprechen über Themen von allgemeinem Interesse, z.T. in kleinen Gruppen. Hör- und Leseverstehen werden geübt und Grammatikkenntnisse, sofern nötig, aufgefrischt. Mindestens einmal im Jahr fahren wir ins English Theatre nach Hamburg und bereiten uns im Kurs auf diesen Theaterbesuch gezielt vor.

Leonard Skelton, Sprachlehrer

**montags, ab 4. Februar,
20.00 - 21.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 66,00 €

FA3201

Spanisch für den Urlaub und Tapas genießen

Wer Lust hat, die spanische Sprache kennen zu lernen und sich für den nächsten Urlaub sprachlich vorbereiten möchte, ist hier richtig.

Am letzten Unterrichtstag werden wir dann Tapas zusammen kochen, um auch eine kleine Vorstellung von der spanischen Küche zu bekommen.

Buch: „Kauderwelsch Spanisch Wort für Wort“
ISBN 978-3-89416-480-5, Preis 7,95 €
(unbedingt bei Kursbeginn mitbringen!!!)

Monica Buchheim

**samstags, ab 16. Februar, 10.00 - 12.15 Uhr
und am letzten Tag Abschlusskochen
(Tapas) von 10.00 - 13.00 Uhr, 4 Tage
(13 UStd.)**

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 35,80 € (zuzüglich 12 € Lebensmittelkosten plus Fotokopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

FA3202

Spanisch für den Urlaub II und Tapas genießen

Wer schon am ersten Kurs teilgenommen hat, ist dann hier richtig.

Auch Teilnehmende, die schon ein bisschen spanisch können, sind ebenfalls herzlich willkommen.

In diesem Kurs werden wir die gängigen Fragen und Antworten für den Urlaub üben, sowie die Uhrzeit lernen und weiteres.

Am letzten Abend werden wir Tapas zusammen kochen.

Buch: „Kauderwelsch Spanisch Wort für Wort“
ISBN 978-3-89416-480-5, Preis 7,95 € (unbedingt bei Kursbeginn mitbringen!!!)

Monica Buchheim

**samstags, ab 13. April, 10.00 - 12.15 Uhr
und am letzten Tag Abschlusskochen
(Tapas) 10.00 - 13.00 Uhr, 4 Tage
(13 UStd.)**

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 35,80 € (zuzüglich 12 € Lebensmittelkosten plus Fotokopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

FA3203

Spanisch Conversation

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon Spanisch-Kenntnisse haben und mindestens die Verben im

- Presente (Gegenwart)
- Futuro inmediato (Futur) und
- Perfecto (Perfect) können

In diesem Kurs wollen wir uns unterhalten, wie z. B. über den Urlaub.

Wir werden auch mit Fotokopien arbeiten.

Monica Buchheim

**mittwochs, ab 6. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)**

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 36,00 € (zuzüglich 3 € Fotokopiergeld, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Gesundheit

FA4301

Sanftes Hatha-Yoga

Entspannungs- und Atemübungen

Entspannungsübungen bieten die Möglichkeit, Verspannungen im Körper zu lösen. Blockaden werden mit Hilfe von sanften Dehnübungen bewusst gemacht und zusammen mit bewusster Atmung leichter auflösbar.

Auf diesem Wege gelangen wir zu mehr Energie und Gelassenheit, die im Alltag mit eingebracht werden kann.

Mitzubringen sind eine rutschfeste Unterlage, Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken.

Anne Marie Nolte, Yogalehrerin

**montags, ab 4. Februar, 18.30 - 20.00
Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 66,00 €

Gymnastik + Aqua

FA4501

Schongymnastik

Schonende Gymnastik von Kopf bis Fuß. Gezielte Übungen zur Haltungsschulung und Kräftigung der vernachlässigten Muskulatur. Den Kreislauf durch Bewegung in Schwung bringen und sich dabei am ganzen Körper wohl fühlen.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin

**montags, ab 4. Februar, 18.00 - 19.00
Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 44,00 €

FA4502

Wirbelsäulengymnastik

Rückengerechte Übungen werden mit einer Konditions- und Koordinations-schulung kombiniert. Sie lernen Dehnungsübungen für die beanspruchte Muskulatur kennen und schließen jede Stunde mit einer Entspannungsphase ab.

Ina Schlicht, Sporttherapeutin

**montags, ab 4. Februar, 19.15 - 20.30
Uhr, 14 Abende (23,3 UStd.)**

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 64,10 €

FA4503

Aqua-Fitness

Unter dem Motto „Fit mit der Aquanudel“ nutzen wir die Vorteile des Wassers für ein umfassendes gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik.

Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer/-innen) und Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, gemeinsam trainieren.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

**mittwochs, ab 6. Februar,
17.00 - 17.45 Uhr, 14 Abende (14 UStd.)**

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 38,50 €

FA4504

Aqua-Fitness

Kursinhalt siehe FA 4503.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

**mittwochs, ab 6. Februar, 17.45 - 18.30
Uhr, 14 Abende (14 UStd.)**

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 38,50 €

FA4505

Aqua-Fitness

Kursinhalt siehe FA 4503.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

**mittwochs, ab 6. Februar, 18.30 - 19.15
Uhr, 14 Abende (14 UStd.)**

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 38,50 €

FA4506**Aqua-Fitness**

Kursinhalt s.o.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB

mittwochs, ab 6. Februar, 19.15 - 20.00 Uhr, 14 Abende (14 UStd.)

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 38,50 €

EDV**FA5101****Internet und E-Mail
für Senioren/-innen****Themen:**

- Internetsuche, Download, Speichern und Wiederfinden, Versenden von E-Mails und Anhängen etc.
- Ordner- und Dateiverwaltung
- Internetsicherheit und Copyright wird auch eine Nebenrolle spielen.

Dieter Lühring, IT-Trainer

Donnerstag, 25. April und Freitag, 26.

April (jeweils von 18.00 - 21.00 Uhr,

Samstag, 27. April, 9.30 - 12.30 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr (16 UStd.)

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1
Gebühr: 52,00 €

FA5102**Microsoft Office****WORD, EXCEL und POWERPOINT**

Für Teilnehmer/-innen - jüngere und ältere

- ohne/mit geringem PC-Wissen

Textverarbeitung Word

- Erstellen von persönlichem Briefpapier
- Sinnvolles und effektives Arbeiten mit Word

Tabellenkalkulation Excel

- Erstellen von einfachen und sinnvollen Tabellen
- Einfache Berechnungen mit Excel

Präsentationen mit PowerPoint

- Erstellen von Präsentationen
- Animieren von Präsentationselementen

Dieter Lühring, IT-Trainer

Donnerstag, 21. und Freitag, 22. Februar,

jeweils 18.00 - 21.00 Uhr, Samstag, 23.

Februar, 9.30 - 17.00 Uhr (mit Pausen)

(16 UStd.)

Realschule an der Luftbrücke, Lerchenweg 1

Gebühr: 52,00 €

**Tanzen in der VHS -
Frühjahr-Sommer 2013****Die DanceDevils bieten eine einzigartige
Gelegenheit zum Tanzen**

Jeder Abend steht unter einem anderen Tanz-Thema, z.B. Discofox, Rumba, Salsa, Merengue, Tango Argentino, Wiener

Walzer und Co. Tanzlehrer Bernd Gräper gibt Anfängern/innen und Fortgeschrittenen gleichermaßen Schritt-Futter mit einer workshopartigen Einführung in den jeweiligen Tanz. Neben der Anleitung und individuellen Betreuung steht eines selbstverständlich im Vordergrund: Tanzen, Tanzen, Tanzen...

Vorgesehene Termine:

Samstags (vierzehntäglich): 19.01./02.02/16.02/02.03/16.03./30.03/ 13.04./27.04./11.05./25.05./08.06./22.06./ 06.07.2013

Zusätzliche Sonntag-Workshops am 07.04 und am 16.06.2013

Mehr erfahren Sie bei Christian Heidemann unter 0172-3978593.

Um Voranmeldung wird gebeten.

Teilnahmebeitrag: ab 6,00 € pro Person (DanceDevils 5,00 €)/Abendkasse

Die VHS Celle Treffpunkt für Tanzfreunde

Die Abende finden in der VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle statt.



Lernerorientierte
Qualität in der
Weiterbildung



Qualitätstestiert bis 31.12.2015

Volkshochschule Flotwedel

Außenstelle der VHS Celle
in Wienhausen

Leitung:

Andrea Maage
Im Retthorn 25, 29342 Wienhausen

Telefon: (0 51 49) 98 74 84

E-Mail: flotwedel@vhs-celle.de

Konto:

Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 544 646 64

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. Januar
jeweils von 16.00 bis 19.00 Uhr.

Bei allen Kursen wird um eine Anmeldung per Telefon oder per E-Mail gebeten. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische und elektronisch übermittelte Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Bitte erteilen Sie bei Ihrer schriftlichen Anmeldung eine kursbezogene Einzugsermächtigung unter Angabe Ihrer Kontoverbindung. Dies ist der einfachste und für Sie bequemste Zahlweg.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Rund um den Garten

FL1301

Rosen - pflanzen, pflegen, schneiden

Die Rose, Königin der Blumen, kann in fast jedem Garten optimal wachsen und blühen. Voraussetzung dafür ist eine sorgfältige Auswahl der Sorten, eine entsprechende Bodenvorbereitung, die fachgerechte Pflanzung am richtigen Standort, die Pflege (Düngung, Bekämpfung von Krankheiten und Schädlingen) und der Schnitt. Gerade der Schnitt erscheint vielen als großes Problem, jedoch bereite bei Kenntnis weniger Grundlagen, ist er kein Problem mehr.

Die im Kurs erlernten theoretischen Kenntnisse sollen dann einige Tage später im Rosengarten des Dozenten beim praktischen Schnitt der Rosen umgesetzt werden. Dabei erhalten alle Kursteilnehmerinnen die Möglichkeit, selbst einige Rosen unter fachkundiger Anleitung zu schneiden.

Helmut Peters, Chemiker

Dienstag, 5. März, 19.00 - 21.15 Uhr,
Schule Wienhausen,

Samstag, 9. März, 14.00 - 16.15 Uhr,
Burger Landstr. 70B Altencelle (6 UStd.)
Gebühr: 16,50 €

FL1302

Wächst nicht - gibt's nicht

Ob vollsonnig oder schattig, trocken oder staunass - es gibt für jeden Standort die passenden Pflanzen.

In diesem Kurs lernen Sie ein Sortiment gartentauglicher Pflanzen kennen, die für schwierige Plätze im Garten geeignet sind, an denen die meisten Pflanzen nicht wachsen wollen.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Dienstag, 9. April, 18.30 - 21.40 Uhr
(4 UStd.)

Schule Wienhausen
Gebühr: 11,00 €

FL1303

Gartenpflege mit EM



Mit den sogenannten „Effektiven Mikroorganismen“ wird die Entwicklung der Pflanzen von der Keimung bis zur Reife gefördert, sodass es zu einer besonderen Ertragssteigerung von Obst- und Gemüsepflanzen in Ihrem Garten kommt. Gleichfalls werden Balkon- und Zierpflanzen, die mit EM gepflegt werden, besonders gesund und prächtig blühend.

Inge Riemer

Montag, 22. April, 19.00 - 21.15 Uhr
(3 UStd.)

Schule Wienhausen
Gebühr: 9,00 €

Geschichte

FL0601

Österliche Bräuche und Sitten

Diavortrag

Das höchste und älteste Fest der Christen im kirchlichen Jahreskreis ist das Auferstehungsfest „Ostern“. Das Osterfest ist mit allerlei Sitten und Bräuchen verbunden, wie z.B. der „Osträderlauf“ in Lügde, das „Osterlachen“ oder die „Osterritte“ der Sorben in der Lausitz. Welche Bedeutung „Schmäckostern“, das „Osterfeuer“ oder das „Karfreitagswasser“ haben, wird an diesem Abend in einem Dia-Vortrag erläutert. Das um 1930 der Kuckuck im Kreis Gifhorn die Ostereier gebracht hat, dürfte sicherlich nicht allen bekannt sein.

Bernhard Meißner

Dienstag, 5. März, 19.00 - 21.15 Uhr
(3 UStd.)

Wienhausen, Kulturhaus Wienhausen,
Mühlenstr. 5
Gebühr: 9,00 €

Naturkundliche Wanderung

FL0401

Naturkundliche Exkursion an die Mittelelbe



Die untere Mittelelbe-Niederung ist bekannt für ihren Artenreichtum. Das Mosaik verschiedener Landschaftselemente entlang des Stromes in Verbindung mit alter Kulturlandschaft übt einen besonderen Reiz aus. Die einzigartige

Naturlandschaft führte folglich zur Ausweisung als Biosphärenreservat.

Zwischen den eindrucksvollen Flussabschnitten Wittenberge und Dömitz, werden wir Kranich, Adler und andere Vögel beobachten. Ein besonderes Erlebnis ist dabei das vielstimmige Konzert der Rotbauchunken.

Wir fahren mit eigenen Pkws.

Bitte der Witterung angepasste Kleidung/Gummistiefel tragen, Rucksackverpflegung einplanen und - falls vorhanden - ein Fernglas mitbringen.

Ulrich Pittius, Dipl.-Ing. (FH)

Sonntag, 12. Mai, 6.00 - 19.00 Uhr (8 UStd.)
Parkplatz Kloster, Sportanlagen Wienhausen
Gebühr: 42,00 € Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen

FL0402

Essbare Wildkräuter

Der Frühling ist da und lockt uns in die Natur.

Bei einem Spaziergang am Klosterpark lernen Sie Wildkräuter und ihren möglichen Einsatz in der Küche kennen.

Gemeinsam werden wir draußen als Anregung einige Salate zubereiten.

Mitzubringen sind Lupe und Bestimmungsbuch, falls vorhanden.

Gabriele Ellermann

Donnerstag, 11. April, 9.00 - 12.00 Uhr
(4 UStd.)

Parkplatz Kloster, Sportanlagen
Gebühr: 11,00 €

(+ 1 € Materialkosten, die mit der Dozentin abgerechnet werden)



Anlage einer Kräuterspirale
siehe Langlingen
ab 10.04.2013

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein entsprechendes Anmeldeformular.

Psychologie

FL1701

Sich selbst verstehen, um andere zu erstehen



„Und mit dem Bilde, das der denkende Mensch von der Welt erschafft, verändert er sich selber auch“ (C.G. Jung).

In diesem Workshop wollen wir uns auf die Spuren der analytischen Psychologie von C. G. Jung begeben. Jung hatte sehr symbolhafte Vorstellungen von der menschlichen Psyche, die wir uns heute zunutze machen können.

Um die Gedanken Jungs auf unsere eigene Seelenlandschaft beziehen zu können, bedarf es eines weiteren analytischen Denkers, nämlich, C.R. Rogers. Das Wesentliche seines Ansatzes ist die Empathie, die wir uns selbst und anderen entgegenbringen. Seine grundlegende Annahme ist, dass in jedem Menschen der Wunsch nach Selbstverwirklichung angelegt ist.

Wenn wir nun beide Ideen miteinander verknüpfen - Jungs Denken in Symbolen und Rogers annehmende Geisteshaltung - können wir uns selbst aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Indem wir uns selbst besser verstehen, können wir auch andere Menschen in unserem Umfeld besser verstehen.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Selina Weber, Heilpraktikerin für
Psychotherapie

**Donnerstag, 7. März, 19.00 - 21.15 Uhr
(3 UStd.)**

Schule Wienhausen
Gebühr: 9,00 €

Kreatives Gestalten

FL2401

Intuitives Malen



„Ideen sind nur Ausgangspunkte. Um zu wissen, was man malen will, muss man zu malen anfangen,“ sagt Picasso. Oft ist gerade der Anfang das Schwierigste: wie finde ich meine eigene künstlerische Ausdrucksweise? Kann ich das überhaupt? - Wir wollen an diesem Wochenende in Farbe und Formen schwelgen, den Zensor im Kopf überwinden und zum Spaß am künstlerischen Ausdruck finden. Dabei wird es nur am Rande um Technik gehen - wichtiger ist es, sich auf den Prozess des Findens einzulassen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, die auch einen Spritzer Farbe vertragen kann.

Anja Grote

**Freitag, 19. April, 19.00 - 21.15 Uhr
Samstag, 20. April, 10.00 - 15.15 Uhr
(10 UStd.)**

Schule Wienhausen
Gebühr: 27,50 € (+ 9,00 € Materialkosten,
die mit der Dozentin abgerechnet werden)

Textiles Gestalten

FL2701

Die Kunst des Filzens Wochenendkurs

Farbenfrohe Filzaktionen entstehen aus bunten Wollfasern - ob wärmend, schmückend, dekorativ oder nützlich, Filz erlaubt unserer Fantasie freien Lauf.

Viktoria Rodenwaldt

**Freitag, 8. März, 18.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 9. März, 10.00 - 18.00 Uhr
(15 UStd.)**

Wienhausen, Werkstatt der Dozentin,
Bungerstr. 2 a
Gebühr: 45,00 € (+ Materialkosten, die
mit der Dozentin abgerechnet werden)



„Filzen“

Erleben Sie in meiner Werkstatt in Wienhausen die Faszination dieses alten Handwerks.

Trotz aller Planbarkeit ein oft überraschend eigenwilliges Material. Nach einer in 2012 abgeschlossenen Ausbildung zur Filzfachfrau, freue ich mich nun auf neue Herausforderungen.“

Viktoria Rodenwaldt.

Sprachen

FL3101

English Conversation

Speaking English is fun so join us chatting about different topics and everyday events without worrying about mistakes.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin

**dienstags, ab 5. Februar,
17.30 - 19.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**

Schule Wienhausen
Gebühr: 66,00 €

Bei **schriftlichen Anmeldungen**
können Sie eine kursbezogene
Einzugsermächtigung erteilen
→ auch in den Außenstellen

Gesundheit

FL4101

Hören Sie auf Ihren Bauch

Der Darm ist das größte Organ des Menschen und ein sehr sensibles. Ein gesunder Darm ist der Grundstock für Wohlbefinden. Gute Ernährung, Ausgeglichenheit und Glück wirken sich positiv auf die Arbeit des Darmes aus. Sonst gerät er schnell aus dem Gleichgewicht.

Wir sprechen über Entgiftung und Entschlackung des Körpers, aber auch über Nahrungsumstellung und Stressvermeidung. Tipps, wie Sie mit alternativen Heilmethoden (z.B. Homöopathie..) etwas für Ihre Darm- Gesundheit tun können,

runden das Thema ab.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester,
Reiki-Lehrerin

**Dienstag, 5. März, 19.00 - 21.15 Uhr
(3 UStd.)**

Schule Wienhausen
Gebühr: 9,00 €

Entspannung und Bewegung

FL4301

Qigong und Taiji - Qigong

Qigong und Taiji-Übungen für den Alltag und am Arbeitsplatz

Qigong ist eine mehr als 3000 Jahre alte Selbsthilfemethode aus der traditionellen chinesischen Medizin zur Förderung der Gesundheit. Durch langsame Bewegungen, Körperhaltungen, Massagen und durch geistige Übungen wird die Lebensenergie aktiviert.

In diesem Kurs werden chinesische Massagen und Qigong - Übungsreihen im Sitzen und im Stehen unterrichtet. Das regt die Immunkräfte an, lockert Verspannungen im Nacken, stärkt den Rücken, baut Stress ab, steigert das Wohlbefinden und die Lebensfreude.

Die Übungen sind geeignet für Menschen jeder Altersstufe und unabhängig von der jeweiligen Fitness. Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren oder in Arbeitspausen einbauen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken.

Marion Schneider, Qigong- und Taiji-Lehrerin
**dienstags, ab 19. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 9 Abende (12 UStd.)**
Schule Wienhausen
Gebühr: 33,00 €

FL4302

Muskel und Knochen - Qigong



In diesem Kurs werden Regulationsmethoden und das Muskel und Knochen - Qigong von Prof. Zhang Guangde im Stehen unterrichtet. Die Bewegungsübungen dieser Form enthalten kräftigende und dehnende Elemente. Regelmäßiges Üben stärkt den Bewegungsapparat, Muskeln, Knochen und Sehnen. Verspannungen der Hals- und Rückenmuskulatur werden gelockert, Schmerzen gelindert und das Wohlbefinden verbessert. Die Übungen bewirken außerdem eine erhöhte Atemkapazität und eine verbesserte Blutzirkulation im ganzen Körper..

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe oder warme Socken.

Marion Schneider, Qigong- und Taiji-Lehrerin
**dienstags, ab 19. Februar,
19.15 - 20.15 Uhr, 9 Abende (12 UStd.)**
Schule Wienhausen
Gebühr: 33,00 €

Bewegung und Gymnastik

FL4501

Nordic Walking am Vormittag



Sie suchen einen Sport, der Herz, Kreislauf und Muskeln intensiv trainiert? Dann ist Nordic Walking das richtige Training für Sie. Das schwungvolle, dynamische Gehen trainiert die Ausdauer sowie Beine, Po und Hüften. Durch den Stockeinsatz kommt die Kräftigung des gesamten Oberkörpers hinzu: Arme-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur. Auch für die Fettverbrennung und für Bodyforming ist die Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining ideal. Nordic Walking ist eine Sportart ohne Altersbegrenzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Laufschuhe und Stöcke.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport

**mittwochs, ab 6. März, 9.00 - 10.00 Uhr,
12 Vormittage (16 UStd.)**
Erstes Treffen: Parkplatz Kloster/Sportanlagen in Wienhausen
Gebühr: 48,00 €

FL4502

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**dienstags, ab 5. Februar, 8.30 - 9.30 Uhr,
15 Vormittage (20 UStd.)**
Gemeinschaftshaus Bockelskamp
Gebühr: 55,00 €

FL4503

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kursinhalt siehe FL 4502.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**dienstags, ab 5. Februar,
9.45 - 10.45 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)**
Gemeinschaftshaus Bockelskamp
Gebühr: 55,00 €

FL4504

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt siehe FL 4502.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**donnerstags, ab 7. Februar,
17.30 - 18.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**
Schule Wienhausen
Gebühr: 55,00 €

FL4505

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt siehe FL 4502.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**donnerstags, ab 7. Februar,
18.45 - 19.45 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**
Schule Wienhausen
Gebühr: 55,00 €

FL4506

Gymnastik für Osteoporose-betroffene



Das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, steigt besonders bei Frauen ab der Lebensmitte, d.h. die Knochendichte nimmt ab, die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht sich. Kommt ein Mangel an Bewegung, falscher Haltung und ein damit verbundener Muskelabbau hinzu, so erhöht sich das Krankheitsrisiko zusätzlich. Daher ist es sinnvoll und notwendig, durch eine gezielte Gymnastik, wie Erwärmung, Lockerung, Kräftigung, Entspannung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung entsprechend vorzubeugen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
**montags, ab 4. Februar,
16.00 - 17.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**
Schule Wienhausen
Gebühr: 55,00 €

FL4507

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erreicht. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, kleines Kissen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
**montags, ab 4. Februar,
17.05 - 18.05 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**
Schule Wienhausen
Gebühr: 55,00 €

Kurse in Eicklingen

Junge VHS

FL0901

Freies Sprechen auf Englisch für Jugendliche

Sprechen ohne Zensurdruck und Angst. Wir werden z. B. „Hangman“ oder „Tabu“ auf Englisch spielen, aber uns auch über allgemeine andere Themen unterhalten - alles ganz locker und ohne ständige Korrektur.
Alter ab ca. Klasse 8.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
**freitags, ab 15. Februar,
16.00 - 17.30 Uhr, 5 Nachmittage (10 UStd.)**
Oberschule Flotwedel, Eicklingen
Gebühr: 27,50 €

FL0902

Tastatschreiben für „Kids“

Kinder spielen heutzutage schon sehr früh am Computer. Wenn sie nicht systematisch lernen, die Tastatur zu bedienen, gewöhnen sie sich schnell fasche Schreibtechniken an. Die Umstellung ist dann sehr schwierig. Zu einer optimalen Nutzung des PCs gehört die Beherrschung des Tastenfeldes und der Tastatur.

In diesem Kurs lernen die Kinder und Jugendlichen auf einfache Weise das Tastatschreiben am Computer mit dem 10-Finger - Tastsystem. Denn was nützt ein schneller Rechner, wenn man langsame Finger hat?

Ziel des Unterrichts ist es, die Tasten mit dem zugeordneten Finger ohne Blickkontakt betätigen zu können und dabei eine möglichst hohe Schreibsicherheit und Schreibgeschwindigkeit zu erreichen.

Ingrid Schade, Office Managerin
dienstags, ab 19. Februar, 16.30 - 18.00 Uhr, 8 Nachmittage (16 UStd.)
Oberschule Flotwedel, Eicklingen
Gebühr: 52,00 €

Sprachen

FL3102

Englisch für Anfänger/-innen am Vormittag

In diesem bestehenden Kurs sind Einsteiger/-innen willkommen, sie sollten jedoch Vorkenntnisse zum Simple Present in positiven, negativen und Fragesätzen haben, sowie die Pronomen kennen.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
donnerstags, ab 7. Februar, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 Vormittage (24 UStd.)
Eicklingen, St. Alexander Haus, Mühlenweg 37
Gebühr: 66,00 €

Gesundheit

FL4508

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
freitags, ab 8. Februar, 18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Grund- und Hauptschule Eicklingen
Gebühr: 55,00 €

Ernährung /Küche

FL4801

Italienische Küche I

Dieser Kochkurs soll zum Kennen lernen der italienischen Küche dienen, aber auch für Kenner ihrer vielseitigen Genüsse sein. Wir bereiten Antipasti, Pastagerichte, Hauptspeisen und Nachspeisen zu, so dass wir immer ein vier- bis fünfgängiges Menü zusammenstellen, das auch zum Nachkochen für zu Hause geeignet sein soll.

Bitte ein Küchenhandtuch mitbringen.

Helga Prüve
dienstags, 5. und 19. Februar, 5. März, 16. und 30. April, jeweils 18.30 - 21.30 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
Grund- und Hauptschule Eicklingen
Gebühr: 55,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit dem Dozenten abgerechnet)

FL4802

Italienische Küche II

Wir bereiten einfache, ausgefallene oder weniger bekannte Gerichte selbst zu, so dass wir immer ein mehrgängiges Menü haben. Nudeln, Pizza, Wild, Fleisch, Fisch, Nachspeisen oder verschiedene Beilagen oder Salate - es wird für jeden etwas dabei sein.

Bitte ein Küchenhandtuch mitbringen.

Helga Prüve
mittwochs, 6. und 20. Februar, 6. März, 17. April und 2. Mai jeweils 18.30 - 21.30 Uhr, 5 Abende (20 UStd.)
Grund- und Hauptschule Eicklingen
Gebühr: 55,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit dem Dozenten abgerechnet)

FL4803

Amerikanische Küche

Diesmal kochen wir typische Gerichte nach Rezepten aus den Südstaaten der USA. Wie immer gibt es etwas mit und ohne Fleisch, aber auch Fisch und Eintöpfe stehen auf der Speisekarte. Und was wäre die Südstaatenküche ohne ein leckeres Dessert?!

Bitte ein Geschirrtuch und Appetit mitbringen.

Petra Ketelsen, Sprachtrainerin
Freitag, 19. April, 19.00 - 22.00 Uhr (4 UStd.)
Grund- und Hauptschule Eicklingen
Gebühr: 11,00 € (Die Lebensmittelkosten werden mit der Dozentin abgerechnet)

EDV

FL5101

Einstieg in das Internet Wochenendkurs

Dieser Kurs ist für Anfänger/-innen als Einstieg in das Internet mit Schreiben und Verwalten von E-Mails gedacht. Im Kurs wird vermittelt, wie Sie

- Informationen aus dem Internet suchen,
- eine E-Mail-Adresse einrichten,
- E-Mails versenden, empfangen, beantworten, weiterleiten, löschen etc.

- Postein- und -ausgänge verwalten,
- Anhänge beifügen,
- Ordner anlegen;

Jeder Teilnehmer hat natürlich seinen eigenen PC-Arbeitsplatz.

Ingrid Schade, Office Managerin
Freitag, 5. April, 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 6. April, 10.00 - 17.00 Uhr (12 UStd.)
Oberschule Eicklingen
Gebühr: 39,00 €

Kurse in Langlingen

FL1304

Anlage einer Kräuterspirale und eines Kräutergartens

Frische Kräuter aus dem eigenen Garten geben Ihren Lebensmitt zubereitungen ungeahnte Geschmacksvielfalt und steigern deren gesundheitlichen Wert.

Auf kleinstem Raum (Durchmesser 3 m , Höhe ca. 1 m) entsteht mit der Kräuterspirale die Möglichkeit, 10 bis 15 verschiedene Kräuter (zum Teil ganzjährig) voll lebendiger, intensiver Würzkraft, jederzeit griffbereit ernten und einsetzen zu können. Der Anblick einer Kräuterspirale ist Freude für Auge und Herz

Ausführlich werden besprochen:

1. Die wichtigsten Kräuter
2. Das Selbstanlegen einer pflegeleichten Kräuterspirale
3. Die Wandlung von Lehmerde in „weiche“ leicht zu bearbeitende, fruchtbare Humuserde.

Bei einem durch das Los zu ermittelnden Teilnehmenden bauen wir gemeinsam eine Kräuterspirale.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Elisabeth Fischer
Mittwoch, 10. April, 18.30 - 21.30 Uhr,
Samstag, 20. April, 9.00 - 14.15 Uhr (11 UStd.)
Dorfmuseum Langlingen
Gebühr: 30,30 €

FL4509

Wirbelsäulengymnastik

Durch gezielte Übungen bringen wir unseren Körper wieder ins Gleichgewicht. Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase:

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Ein abwechslungsreiches Programm sowie Tipps für richtige Bewegungen im Alltag werden vermittelt.

Bitte Gymnastik- oder Trainingsanzug, kleines Kissen und Wolldecke mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
dienstags, ab 5. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Schule Langlingen
Gebühr: 55,00 €

Volkshochschule Hambühren Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Petra Dettmer
Hechtweg 4a, 29313 Hambühren (Oldau)

Telefon: (0 51 43) 66 79 91
E-Mail: hambuehren-wietze@vhs-celle.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Konto-Nr: 168 564 698

Anmeldung:
ab Mittwoch, 9. Januar
montags bis freitags 9:00 – 19:00 Uhr
Auch per Anrufbeantworter oder E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Bitte erteilen Sie bei Ihrer schriftlichen Anmeldung eine kursbezogene Einzugsermächtigung unter Angabe Ihrer Kontoverbindung. Dies ist der einfachste und für Sie bequemste Zahlweg.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 5
Gebühr: 9,00 €

HA1502

Wenn zwei getrennte Wege gehen.... Ehescheidung



Trennen sich Eheleute, ist dies nicht nur eine emotional sehr schwierige Situation, sondern es entstehen sofort viele Fragen zur finanziellen Absicherung des täglichen Lebensbedarfs. In diesem Vortrag werden praktische Hinweise und ein Überblick über die Folgen einer Trennung bzw. Ehescheidung und die Voraussetzung der Einleitung eines Ehescheidungsverfahrens gegeben. Natürlich gibt es ausreichend Gelegenheit für Fragen - Einzelfallberatungen können aber im Kurs nicht erfolgen.

Jörg Salzwedel, Rechtsanwalt

**Montag, 29. April, 19.00 - 21.15 Uhr
(3 UStd.)**

Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 5
Gebühr: 9,00 €

Kreatives

HA2701

Nähen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Nähen ist ein schönes Hobby!
Dieser Kurs vermittelt Anfängern Grundkenntnisse in der Handhabung einer Nähmaschine, in Nähtechnik und in der Anfertigung eines einfachen Kleidungsstückes, einer Tasche, Tischdecke o.ä.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Schere, Garn und was Ihnen sonst noch Brauchbares zum Nähen in die Hände fällt...

Jacqueline Eppers, Schneidermeisterin

**Vortreffen (Dauer ca. 1 Stunde)
Mittwoch, 24. April, 18.30 - 19.30 Uhr,
danach immer mittwochs,
18.30 - 21.30 Uhr, 5 Abende (21,3 UStd.)**

Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 1
Gebühr: 58,70 € (Es fallen während des Kurses Materialkosten in Höhe von ca. 15,- Euro an, die mit der Dozentin direkt abgerechnet werden!)

HA2702

Sommer-Socken und Stulpen stricken für Sie & Ihn

Kennen Sie Sommer-Wolle mit kühlendem Seidenanteil? Zu jeder Jahreszeit sind selbst gestrickte Socken oder Stulpen nützliche Begleiter! Wählen Sie, wenn Sie mögen, Sommerwolle, Baumwolle für Ihre Kreationen aus.

Wir stellen in gemütlicher Runde und im Gespräch mit netten Menschen individuelle, selbst gestrickte Socken oder Stulpen her.

Der Strickkurs richtet sich auch an Strickanfänger/innen. Nach drei Abenden sollten die Socken / Stulpen anziehbereit sein.

Junge VHS

HA0901

Inline-Skaten für Kids ab 6 In den Osterferien

Das Skaten von Grund auf und mit der richtigen Technik erlernen und so mit der größtmöglichen Sicherheit fahren, das ist wichtig ... außerdem werden wir mit vielen tollen Spielen, Lachen & Spaß die Stunden genießen!

Bitte Inline Skates, Schutzkleidung, einen Helm (Fahrradhelm) und etwas zum Trinken und ein kleines Brot oder einen Energieriegel mitbringen!

Bei Regenwetter findet ein Ersatz-Sport- u. Spielprogramm in der Turnhalle statt (in diesem Falle bitte Sportkleidung und Schuhe mit heller Sohle mitbringen!)

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten,
Übungsleiterin Präventionssport

**Montag, 25. bis Mittwoch, 27. März,
jeweils 09.00 - 10.30 Uhr (6 UStd.)**
Haupt- und Realschule, Versonstr. Parkplatz
Gebühr: 16,50 € pro Kind

Garten

HA1302

Selbstversorgung aus dem Garten

Ganzjährig frisches gesundes Gemüse aus Ihrem eigenen Garten ist möglich. Aufgrund 30-jähriger eigener Selbstversorger-Gartenpraxis wird Ihnen viel Detailwissen vermittelt über:

- Humuserde, den pflegeleichten Mulchgarten
- den Anbau von Gemüse, Kartoffeln, Salat, Kräutern, Tee, Beerenobst u.v.m.

- Ernte, Lagerung, natürliche Haltbarmachung

Auch in kleinen Stadtgärten lassen sich in Mischkulturen mit ihren Blumen und Hecken einige Gemüse, Kräuter und Beeren zaubern.

Gartenarbeit hat positive Auswirkungen auf Seele und Körper - und schont Ihren Geldbeutel. Die ersten Ernteerfolge werden die Freude am Weitermachen fördern. Sie erhalten Buchempfehlungen und Kopien für Ihren einfachen Einstieg in die Selbstversorger-Gartenpraxis.

Elisabeth Fischer

**montags, ab 15. April, 19.00 - 21.15 Uhr,
2 Abende (6 UStd.)**

Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 3
Gebühr: 16,50 €

Recht

HA1501

Richtig erben und vererben

Die gesetzliche Erbfolge kann die unterschiedlichen Verhältnisse nicht berücksichtigen und führt häufig zu vermeidbaren Streitigkeiten unter den Hinterbliebenen. Der Referent erläutert zunächst die gesetzliche Erbfolge - insbesondere von Ehegatten und Kindern. Er zeigt, wer ein Testament braucht, wie dieses errichtet wird, was darin geregelt werden kann und dessen Änderungsmöglichkeiten. Er informiert über die Grenzen der Testierfreiheit, insbesondere durch das Pflichtteilsrecht. Dargestellt werden die Situation und Maßnahmen nach dem Erbfall. Was gehört nicht zum Nachlass? Wann ist eine Ausschlagung überlegenswert und wie erfolgt diese? Erbenhaftung und Erbengemeinschaft; Rechte und Pflichten.

Jens Grünzmacher, Rechtsanwalt, Mediator

**Montag, 11. März, 19.00 - 21.15 Uhr
(3 UStd.)**

Bitte mitbringen: 5-er Nadelspiel (optimal zum Lernen ist die Stärke 3) und Bambus- oder Holznadeln. Für Anfängerinnen eignet sich besonders die Wolle der Fa Regia (4-6 fädig).

Carmen Steinert

dienstags, ab 9. April, 19.00 - 21.15 Uhr, 3 Abende (9 UStd.)

Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 1
Gebühr: 24,80 €

Sprachen

HA3101

Englisch

für Wiedereinsteiger/innen

Sie wollen Ihre Englischkenntnisse, die früher einmal erworben haben in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen? In diesem Kurs stehen das Hören, Verstehen und Sprechen im Vordergrund! Das begleitende Unterrichtsmaterial wird im Kurs vorgestellt.

Bodo Wißler, Realschullehrer

montags, ab 4. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 9 Abende (18 UStd.)

Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 1
Gebühr: 54,00 €



Eine Verlängerung des Kurses ist möglich.

HA3102

Englisch für Senioren/innen am Vormittag

Sie wollten eigentlich schon immer Englisch lernen?

Die vorhandenen Kurse schienen Ihnen aber zu schwer und abends im dunkeln möchten Sie auch lieber zu Haus sein? Dann ist das der richtige Kurs! Das Lerntempo orientiert sich an den Teilnehmern. In netter Runde wollen wir unter fachlicher Anleitung Englisch lernen, hören, verstehen und sprechen!

Lehrbuch: Sterling Silver 1, Cornelsen Verlag
(ISBN 978-3-464-20410 -8)

Bodo Wißler, Realschullehrer

dienstags, ab 5. Februar

9.30 - 11.00 Uhr, 9 Vormittage (18 UStd.)

Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
Gebühr: 54,00 €



Eine Verlängerung des Kurses ist möglich.

Bei **schriftlichen Anmeldungen** können Sie eine kursbezogene **Einzugsermächtigung** erteilen
→ auch in den Außenstellen

Gesundheit

HA4001

Die 9 großen Frauenmittel in der Homöopathie

Neun besonders für uns Frauen wichtige Mittel helfen uns in vielen Lebenslagen. Diese neun großen homöopathischen Frauenmittel beleuchte ich einmal ganz speziell und stelle sie Ihnen im Hinblick auf die vielen frauenspezifischen Einsatzgebiete vor. Mit dabei sind: Pulsatilla, Ignatia, Natrium muriaticum, Silicea, Staphisagria, Arsenicum album, Sepia, Platinum metallicum und Lachesis.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Notizen mit.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin

Montag, 22. April, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 5
Gebühr: 10,00 € (inkl. Material)

HA4002

Rundum gesund bleiben mit Schüssler-Salzen

Lernen Sie die wunderbaren Anwendungsmöglichkeiten der Schüssler-Salze kennen und schätzen. Insgesamt 12 Mineralsalze in homöopathischer Form sorgen für Ihr Wohlbefinden und helfen Ihnen gesund zu bleiben. Einfach in der Anwendung eignen sie sich hervorragend zur Selbstbehandlung. Die meisten Beschwerden des Alltags sprechen gut auf homöopathische Schüssler-Salze an. Aber auch zum Entschlacken nach den Ostertagen und als Unterstützung beim Abnehmen leisten sie wertvolle Dienste. Sowohl einzeln, als auch in Kombination zu mehreren sind die Schüssler-Salze damit nicht mehr weg zu denkende Helfer in der alternativen Medizin.

Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für Notizen mit.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester, Reiki-Lehrerin

Montag, 29. April, 19.00 - 21.15 Uhr (3 UStd.)

Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, EG Raum 2
Gebühr: 10,00 € (inkl. Material)

HA4003

Schminken - ganz natürlich und leicht gemacht

Ein frisches Aussehen für den Tag in nur 10 Minuten, wer möchte das nicht?

Mit ein bisschen Übung und den richtigen Handgriffen erlernen Sie, ein schnelles und typgerechtes 10-Min-Make-up für sich neu zu entdecken.

Sie erlernen kleine Tipps und Tricks um die richtigen Lichtpunkte zu setzen, für ein frisches Aussehen am Tag oder auch für das Strahlen am Abend...

Bitte bringen Sie Ihre gesamten Schminkutensilien mit, damit wir gemeinsam die gesammelten Werke für Ihren Farbtyp (warm oder kalt) wählen können, außerdem Ihre



Pflegeprodukte für das Gesicht, Spangen oder Stirnband, einen Handspiegel zum Aufstellen, Handtuch, gerne Schreibzeug für Ihre Notizen.

Carmen Steinert, Kosmetikerin, Visagistin
Samstag, 16. März, 11.00 - 15.00 Uhr (5,3 UStd.)

Hambühren, Haupt- und Realschule,
Gebäude II, Versonstr.
Gebühr: 14,70 €

Entspannung / Massagen

HA4301

Entgiftungsmassage mit Honig

Wochenendseminar

Mit den bekannten und üblichen Massageformen hat die Honigmassage keine Ähnlichkeit. Die Massage wirkt wie eine Reiztherapie bis tief in das Gewebe, so dass sich Verspannungen lösen, die Durchblutung angeregt und die Schlackenstoffe abtransportiert werden. Der naturreine Honig wirkt durch eine spezielle Massagetechnik auf der Haut wie Gummi und fördert damit die Ausscheidung und Entgiftung des Körpers. Bei der Partnermassage spüren Sie, wenn sich Ihr Körper neu belebt und regeneriert. Sie lernen viel über Honig und seine gesundheitsfördernde Wirkung und Sie werden mit einer Entgiftungsmassage vertraut gemacht.

Frauen sollten für den praktischen Teil ein Bikinioberteil tragen.

Bitte bringen Sie je 2 Bade-, Hand und Gästetücher, 2 Waschhandschuhe, eine große Schale (für Wasser), eine Isomatte, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und Mineralwasser oder Tee mit.

Carmen Steinert, Kosmetikerin, Visagistin
Samstag, 9. März, 11.00 - 17.30 Uhr (8 UStd.)

Grundschule Oldau, Aula
Gebühr: 30,00 €

HA4302

Qi Gong: Heilgymnastik und Bewegungsmeditation aus China

„Unser Körper ist kostbar. Er ist das Medium für unser Erwachen. Behandle ihn sorgsam.“. Buddha

Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Geübt und gefestigt werden die „8 Übungen für den Alltag“, eine Übungsreihe, die viele Chinesen durch ihr ganzes Leben begleitet, sie fit und gesund erhält. Außerdem lernen wir eine kleine fließende Bewegungsfolge als Hinführung zum T'ai Chi Chuan.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
freitags, ab 1. März, 17.00 - 18.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Manfred-Holz-Grundschule Hambühren, Hehlenbruchweg
Gebühr: 44,00 €

HA4303

T'ai Chi: die sanfte Bewegungskunst aus China



Qi Gong und T'ai Chi, die sanften Bewegungskünste aus China, dienen der Pflege der Gesundheit, stärken die Selbstheilungskräfte und bringen Körper, Geist und Seele in Harmonie und Einklang. Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. **Vorkenntnisse wären von Vorteil.** Geübt wird der erste Teil der Kurzform des Yang-Stil nach Professor Chen Man Ching. Eine schöne fließende Bewegungsfolge zur Koordination von Körper, Geist und Atem, für mehr Harmonie und Wohlbefinden im Alltag. Wer täglich übt, heißt es, bekommt die Gesundheit eines Holzfällers, die Geschmeidigkeit eines Kindes und die geistigen Kräfte eines Weisen...

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
freitags, ab 1. März, 18.10 - 19.40 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Manfred-Holz-Grundschule Hambühren,
Hehlenbruchweg
Gebühr: 66,00 €

HA4304

Jikiden Reiki Information mit praktischen Elementen



In diesem Kurs lernen Sie informativ und praktisch eine Methode der Gesunderhaltung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte kennen.

Jeder menschliche/tierische Körper lagert von der Umwelt aufgenommene sowie von physischen und inneren Prozessen hervorgerufene Schadstoffe ab.

Der Körper lagert die Schadstoffe aus gutem Grund ein - denn wären sie im ganzen Körper verteilt, würden sie alle Körperpartien vergiften. Um den Krankheitserd so klein wie möglich zu halten, sind bestimmte Regionen als „Lagerhalter“ für die Schadstoffe bestimmt. Dies sind alle Körperteile, die sich viel bewegen bzw. viel bewegt werden.

- Der Kopf
- Die großen Gelenke
- Die inneren Organe, die ständig oszillieren (schwingen)
- Die Lymphbahnen
- Die Problemzonen (falls vorhanden)

Gibt man einem Menschen Reiki, energisiert man seinen Körper und er ist wieder in der Lage, die angesammelten Schadstoffe zu eliminieren und zur Gesundheit zu kommen.

Der Körper heilt sich selbst.

Bitte bequeme Kleidung tragen und Schreibzeug für eigene Notizen mitbringen.

Stefan Hartsch, Reiki-Lehrer, Coach (Master) nach DVNLP

donnerstags, ab 30. Mai, 19.00 - 20.30 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)

Hambühren, Haupt- und Realschule, Gebäude II, EG Raum 1

Gebühr: 11,00 €

HA4305

Fantasievolle Klangreise zum Entspannen



Den Feierabend einläuten, den Abend ausklingen lassen und mit sich ganz im Einklang sein.

Erleben Sie an 3 Abenden die wohltuenden Klänge und Schwingungen der tibetischen Klangschalen nach der Methode von Peter Hess. Raumklänge begleiten Sie mit kleinen Fantasiereisen, sie spüren die sanften Vibrationen der Klangschalen am Körper. Diese lassen Sie schnell in eine sanfte Entspannung für Körper, Geist und Seele kommen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Isomatte, Decke und Kissen, Wasser oder Tee mitbringen.

Carmen Steinert, Kosmetikerin, Visagistin

dienstags, ab 19. März, 19.30 - 21.00 Uhr, 3 Abende (6 UStd.)

Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg

Gebühr: 20,00 €

Gymnastik / Sport

HA4501

Fitness und Kraft mit Musik

Mit Rhythmus, Musik, Kräftigungs-, Konditions- und Dehnübungen wollen wir das Herz-Kreislauf-System, die Beweglichkeit und Ausdauer trainieren. Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Vordergrund und wir runden das Ganze mit wohligen Entspannungsübungen ab.

Falls vorhanden bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten,

Übungsleiterin Präventionssport

montags, ab 4. Februar, 9.00 - 10.00 Uhr, 16 Vormittage (21,3 UStd.)

Grundschule Oldau

Gebühr: 58,70 €

HA4503

Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Körperliche (Fehl-)Belastungen, aber auch der Alltagsstress können zu Verspannungen, Schmerzen und letztlich Schäden führen. Daher werden in diesem Kurs Haltungsgewohnheiten bewusst gemacht. Durch Dehnungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule und den ganzen Körper sollen bestehende Beschwerden gemindert, bzw. die Wirbelsäule und der Bewegungsapparat funktionsfähig erhalten werden.

Verschiedene Entspannungsübungen lockern die Muskulatur und runden das Programm harmonisch ab.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/ Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin

dienstags, ab 5. Februar, 16.45 - 17.45 Uhr, 13 Nachmittage (17,3 UStd.)

Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg

Gebühr: 57,70 €

HA4504

Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Kursinhalt siehe HA 4503.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/ Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin

dienstags, ab 5. Februar, 17.50 - 18.50 Uhr, 13 Abende (17,3 UStd.)

Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg

Gebühr: 57,70 €

HA4505

Gymnastik unter orthopädischem Aspekt

Kursinhalt siehe HA 4503.

Bitte Gymnastikmatte, Kissen, Gymnastik-/ Trainingsanzug und warme Socken mitbringen.

Christine Grathwol, Sportlehrerin

dienstags, ab 5. Februar, 18.55 - 19.55 Uhr, 13 Abende (17,3 UStd.)

Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg

Gebühr: 57,70 €

Struck Recycling-Hof OHG Entsorgungsfachbetrieb



- Containerstellung 7-40m³
- Wertstoffe, Bauschutt/Folie/Pappe/...
- Schrott- und NE-Metalle
- Abbrüche/Öltank-Entsorgung
- Pkw-Entsorgung
- Abfallberatung

Hambühren: Tel. 0 50 84/33 28 oder

Celle: Tel. 0 51 41/4 30 96 • Fax 0 50 84/18 90

www.struck-recycling.de • info@struck-recycling.de



HA4506**Wirbelsäulengymnastik am Morgen**

Fehlende oder einseitige Bewegung prägt heutzutage unser Alltagsleben. Speziell die Gelenke unseres Stütz- und Bewegungsapparates verarbeiten ständig wechselnde Druck- und Stauchungskräfte. Nur eine belastungsspezifisch anpassungsfähige Muskulatur kann die Gelenke vor solchen Störfaktoren sichern. Für eine optimale Muskelleistung werden neben der Komponente Kraft eine ausreichende Dehnfähigkeit und das koordinierte Zusammenspiel aller zusammenwirkenden Muskelgruppen geübt.

Bitte Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, kleines Handtuch und ggf. Stoppersocken mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
**mittwochs, ab 6. Februar,
9.00 - 10.00 Uhr, 16 Vormittage (21,3 UStd.)**
Grundschule Oldau
Gebühr: 58,70 €

HA4507**Wirbelsäulengymnastik am Morgen**

Kursinhalt siehe HA 4506.

Bitte Gymnastikmatte, kleines Kissen, Decke, kleines Handtuch und ggf. Stoppersocken mitbringen.

Carmen Nitsche, Physiotherapeutin
**mittwochs, ab 6. Februar,
10.15 - 11.15 Uhr, 16 Vormittage (21,3 UStd.)**
Grundschule Oldau
Gebühr: 58,70 €

HA4508**Aufbauendes Rückentraining**

Ein ganzheitliches Rückentraining für gezielte Kraft soll für eine gute Haltung sorgen; Beweglichkeit und Stabilität des Hüftgelenkes inklusive. Eine Mischung aus Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung rundet das Programm ab.

Bitte Sportkleidung, Gymnastikmatte und Kissen mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**mittwochs, ab 6. Februar,
17.45 - 18.45 Uhr, 16 Abende (21,3 UStd.)**
Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
Gebühr: 68,60 €

HA4509**Aufbauendes Rückentraining**

Kursinhalt siehe HA 4508.

Bitte Sportkleidung, Gymnastikmatte und Kissen mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 6. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 16 Abende (21,3 UStd.)
Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
Gebühr: 68,60 €

HA4510**Aufbauendes Rückentraining**

Kursinhalt siehe HA 4508.

Bitte Sportkleidung, Gymnastikmatte und Kissen mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**mittwochs, ab 6. Februar,
20.10 - 21.10 Uhr, 16 Abende (21,3 UStd.)**
Fa. Draht-Schulz, Ecke Insterburger Str. 6a / Sanddornweg
Gebühr: 68,60 €

HA4511**Pilates für Anfänger/innen**

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und monotone Aktivitäten belasten einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum. Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht. Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt. Da Sie über die Dauer und Intensität der Übungen selbst entscheiden, spielt Alter und Geschlecht keine Rolle. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
**mittwochs, ab 6. Februar,
18.35 - 19.35 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**
Grundschule Oldau
Gebühr: 44,00 €

HA4512**Pilates für Fortgeschrittene**

Wenn Ihnen die Begriffe „Powerhouse“ und „Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen“ bekannt sind, dann haben Sie bereits mit dem Pilates-Trainingsprogramm erste Erfolge erzielt. Freuen Sie sich auf weiterführende Übungen, die Ihre Muskelkraft fordern und fördern sowie die Rückenmuskulatur stärken. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und geben ein gutes Körpergefühl.

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
**mittwochs, ab 6. Februar,
17.30 - 18.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**
Grundschule Oldau
Gebühr: 48,00 €

HA4514**Tennis für Einsteiger/innen - jeden Alters**

Unter fachlicher Anleitung bietet dieser Kurs einen Einblick in den Tennis-Sport für alle, die Tennis gerne ausprobieren oder alles wieder auffrischen möchten. Technik-Training (Vorhand, Rückhand, Aufschlag) und Taktik-Technik sollen behutsam erlernt werden. Schläger, Bälle und Lehrmaterial werden gestellt.

Bitte Sportsachen und Sportschuhe mitbringen.

Martin Scholtz, staatl. gepr. Tennislehrer
**dienstags, ab 12. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)**
Hambühren, „Stop and Lob“ Tennisplatz
Hambühren
Gebühr: 40,00 €

HA4502**Nordic Walking**

Nordic Walking ist nicht nur ein idealer Einstieg in die Fitnesswelt, sondern auch für Menschen mit Gelenk- und Rückenproblemen geeignet. Das Gehen mit den Stöcken schont die Gelenke und trainiert den ganzen Körper, regt den Stoffwechsel an und macht schlank. Gleichzeitig werden Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur vermieden und bestehende sogar gelockert. Dieser Kurs bietet Ihnen eine fachkundige Einweisung.

Bitte gutes festes Schuhwerk (vorzugsweise Walkingschuhe) und falls vorhanden Nordic Walking-Stöcke mitbringen.

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
**mittwochs, ab 15. Mai,
10.20 - 11.50 Uhr, 5 Vormittage (10 UStd.)**
Treffpunkt an der Grundschule Oldau/ Sportplatz
Gebühr: 27,50 €

HA4515**Nordic Walking in den Sommerferien**

Kursinhalt siehe HA 4502

Bitte gutes festes Schuhwerk (vorzugsweise Walkingschuhe) und falls vorhanden Nordic Walking-Stöcke mitbringen.

Birgit Cewe, C-Trainerin Speedskaten, Übungsleiterin Präventionssport
**montags, ab 15. Juli, 9.00 - 10.30 Uhr,
6 Vormittage (12 UStd.)**
Treffpunkt an der Grundschule Oldau/ Sportplatz
Gebühr: 33,00 €



**Aqua-Gymnastik am
Warmbadetag in Wietze**

Küche

HA4801

Italienische Küche: Antipasti „Fingerfood“

Die Vielfalt der italienischen Küche in Kleinformat, sowohl für die Finger als auch für die Augen!

Wir bereiten an dem Abend zusammen kleine Köstlichkeiten für jeden Anlass zu.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäß und Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro

Freitag, 8. Februar, 17.30 - 22.00 Uhr (6 UStd.)

Haupt- und Realschule, Gebäude I

Gebühr: 31,50 €

(pro Person, inklusive Lebensmittelkosten)

HA4802

Sommerrezepte der russischen Küche



Die traditionelle russische Küche ist unkompliziert, vielseitig und gesund. Man nimmt klassische Produkte, die gerade auf dem Markt sind, und man zaubert daraus die leckersten Speisen.

Im Sommer verzichten die Russen nicht gerne auf ihre Suppen und Eintöpfe, die in der warmen Jahreszeit kalt gegessen werden. Dazu werden auch verschiedene kalte Vorspeisen serviert.

Dank Traditionen der russischen Kirche, die über 200 Tage im Jahr als Fastentage vorschreibt, gibt es in der russischen Küche eine Vielzahl von vegetarischen Gerichten, einige von denen werden wir an diesem Abend zubereiten.

Evgenia Panteleeva-Stammen

Samstag, 27. April, 18.00 - 21.30 Uhr (4,7 UStd.)

Haupt- und Realschule, Gebäude I

Gebühr: 22,80 €

(inkl. Lebensmittelkosten)



VHS Celle, Trift 20, 29221 Celle
getragen vom Celler
Volkshochschulverein e.V.
Amtsgericht Lüneburg, VR 100141
Tel: 05141-9298-0; Fax: 05141-9298-50
info@vhs-celle.de
www.vhs-celle.de

LEITBILD

(ausführliche Version - in der Geschäftsstelle erhältlich oder unter www.vhs-celle.de)

Identität und Auftrag

Die Volkshochschule Celle (VHS Celle) ist die größte, kommunal tätige außerschulische Bildungseinrichtung in Stadt und Landkreis Celle.

Sie gliedert sich in eine Geschäftsstelle in Celle und elf Außenstellen im Landkreisgebiet. Wir verstehen uns selbst als „lernende Organisation“.

Kundinnen und Kunden

Mit unserem Bildungsangebot wenden wir uns an alle Erwachsenen, Kinder und Jugendliche in und außerhalb von Celle. Zu unseren Kunden zählen nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Auftraggeber aus Politik, Wirtschaft, Organisationen und Unternehmen, Kindertagesstätten und Schulen, Verwaltung und Vereinen.

Ziele und Werte

Es ist unser Ziel, allen Bevölkerungsgruppen in unserer Region, unabhängig von Herkunft und sozialer Lage, Handlungs- und Orientierungskompetenzen für eine aktive Teilhabe an der Gesellschaft, auf dem Arbeitsmarkt und für ein erfülltes Privatleben zu eröffnen.

Unserem Handeln liegen Werte der sozialen Gerechtigkeit und Chancengleichheit für jedes Alter und Geschlecht, der Toleranz, Inklusion und interkulturellen Integration zu Grunde.

Wir sind Lernort, Forum und kultureller Treffpunkt gleichermaßen.

Volkshochschule Hermannsburg Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Ina Dittmann
Postweg 24, 29303 Bergen

Telefon: (0 50 51) 31 94

Fax: (0 50 51) 45 75

E-Mail: bergen-hermannsburg@vhs-celle.de

Konto:

Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 1 483 400

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. Januar,
per E-Mail, Telefon oder unter
www.vhs-celle.de

Für alle Kurse ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich. Diese werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche, telefonische oder schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Bitte erteilen Sie bei Ihrer schriftlichen Anmeldung eine kursbezogene Einzugsermächtigung unter Angabe Ihrer Kontoverbindung. Dies ist der einfachste und für Sie bequemste Zahlweg.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Frau Dittmann ist auch für die VHS-Außenstelle Bergen zuständig!



HE2102

Literatur am Nachmittag Sofja Tolstaja, Eine Frage der Schuld

Kursinhalt siehe HE 2101.

Walter Scheller

mittwochs, ab 13. Februar, 15.00 - 16.30 Uhr, 6 Nachmittage, kein Kurstag am 20.02.2013 (12 UStd.)

Evangelisches Bildungszentrum
Hermannsburg, Lutterweg 16
Gebühr: 43,50 €

Kreatives

HE2401

Kalligrafie - Kartengröße einmal anders

Die Idee der künstlerischen Gestaltung von Briefkarten ist als „Mail Art“ in den zwanziger Jahren bekannt geworden. Wir wollen mit kalligrafischen Mitteln und weiteren Techniken Briefe, Karten und Umschläge künstlerisch-dekorativ gestalten und beschriften. Verschiedene Falttechniken werden vorgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: kariertes Papier (Heft/Block DIN A4), Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, einige Bögen Aquarell- und Tonpapier. Federhalter und Bandzugfedern, farbige Tinten oder Holzbeizen zum Anmischen sowie Deck- oder Aquarellfarben; Buntstifte, Pinsel, Bleistift, Lineal, Schere, Klebstoff, Radiergummi, Küchenrolle. Federn und Halter sind auch bei der Dozentin erhältlich (ca. 3 €)

Sabine Pfeiffer, Dipl. Designerin

Sonntag, 28. April, 10.00 - 16.30 Uhr (8 UStd.)

Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2

Gebühr: 29,00 €
(zuzüglich 3 € Materialgeld, das direkt an die Dozentin zu entrichten ist)

HE2601

Leporellos (Faltalben) selbst gestalten

Raffiniert gefaltet bietet ein Leporello die Möglichkeit, Familienbilder, Kinder-Minimalereien, Poesie, Texte von Erlebtem oder zum Beispiel Rezepte originell zusammenzufassen und aufzubewahren.
... eine Geschenkidee für Familie und Freunde oder aber zum Selbstbehalten.

Susanne Völker, Schauerbegeisterin

Dienstag, 26. Februar, 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 9,00 €

(zuzüglich 5 € Materialgeld, das direkt an die Dozentin zu entrichten ist)



Bei ausreichendem Interesse kann ein zweiter Termin am Mittwoch, 3. April, 19.30 - 21.45 Uhr angeboten werden.

HE1000

Betreuungskraft für Demenzkranke Qualifizierung von Helfern



Für die Betreuung von Demenzkranke benötigen die Pflegedienste und Sozialstationen, die diese niedrigschwellige Betreuungsangebote vorhalten, freiwillige Helferinnen und Helfer. Die Betreuung kann in Betreuungsgruppen, in der Tagesbetreuung oder im privaten Haushalt stattfinden. Sie wird mit einer Aufwandsentschädigung honoriert. Die Helferinnen und Helfer führen die niedrigschwelligen Betreuungsangebote mit Unterstützung und Anleitung durch eine Fachkraft durch.

Um als Helfer/-in tätig sein zu können, ist eine mindestens 20-stündige Qualifizierung vorgeschrieben, die mit diesem Kurs erfolgt.

Thema des Kurses:

- Krankheitsbild der Demenz
- Erleben und Verhalten demenzkranker Menschen verstehen
- Nähe und Distanz in der Betreuung
- Biografisches Arbeiten
- Die Situation der pflegenden Angehörigen
- Das Netzwerk für Demenzkranke
- Betreuungsrecht (Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung)
- 1 ca 8 stündige Hospitation, die in den Kurszeiten nicht enthalten ist

Die Teilnahme wird mit einem Zertifikat bescheinigt.

Friedrich-Wilhelm Krebs

Freitag, 15. Februar, 15.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 16. Februar, 9.00 - 16.30 Uhr

Freitag, 15. März, 15.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 16. März, 9.00 - 16.30 Uhr (36 UStd.)

Krankenpflegeverein, Sagenförth 24-28

Gebühr: 99,00 €

Literatur

HE2101

Literatur am Vormittag Sofja Tolstaja, Eine Frage der Schuld

Er war vielleicht der größte Schriftsteller, der je gelebt hat: Lew Nikolajewitsch Tolstoi (1828-1910). Und die Frau an seiner Seite, Sofja Tolstaja (1844-1919), die Mutter seiner 13 Kinder? 1890 schildert Tolstoi in der „Kreutzeronate“ eine Ehe tragödie, ein Mann ermordet seine Frau, die Schuld, sagt er, liegt bei ihr. Sofja fühlt sich persönlich angegriffen, sie ist tief verletzt. Ihre Antwort: ein eigener Roman, ebenfalls ein Ehedrama, geschildert nun aus der Sicht der Frau. Erst 100 Jahre nach der Niederschrift wird ihr Roman in Russland veröffentlicht, seit 2008 liegt er in deutscher Übersetzung vor: Eine Frage der Schuld (Manesse 1995 / Taschenbuch btb Verlag 9,99 / Manesse 2010: „Eine Frage der Schuld“ zusammen mit der „Kreutzeronate“: 19,95). Wir lesen die beiden kurzen Romane der beiden Ehepartner.

Walter Scheller

mittwochs, ab 13. Februar, 9.30 - 11.00 Uhr, 6 Vormittage, kein Kurstag am 20.02.2013 (12 UStd.)

Evangelisches Bildungszentrum
Hermannsburg, Lutterweg 16
Gebühr: 43,50 €

HE2602

Zauberhaft verpackt ...

Schachteln und Schächtelchen für Gutscheine, Geldgeschenke und mehr.
- schneiden, kleben, schmücken - individuell verschenken -

Susanne Völker, Schauwerbegestalterin

Mittwoch, 13. Februar, 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 9,00 €

(zuzüglich 4 € Materialkosten, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind)



Bei ausreichendem Interesse kann ein zweiter Termin am Mittwoch, 10. April, 19.30 - 21.45 Uhr angeboten werden.

HE2603

Von Hühnern und Osterglocken

einfache, wirkungsvolle Frühlingsbasterei - es werden Osterglocken aus Blumenseide und / oder kleine Hühner aus Bast gefertigt.

Susanne Völker, Schauwerbegestalterin

Dienstag, 5. März, 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 9,00 €

(zuzüglich 3,00 - 5,00 € Materialkosten, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind)

HE2604

Drahtige Ideen zur Tischgestaltung

für Namenskarten, Servietten und Blumen - veränderbar zu vielen Gelegenheiten

Susanne Völker, Schauwerbegestalterin

Mittwoch, 6. März, 19.30 - 21.45 Uhr (3 UStd.)

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 9,00 €

(zuzüglich 5,00 € Materialkosten, die direkt an die Dozentin zu entrichten sind)



Malen und Zeichnen in Bergen

Textiles Gestalten

HE2701

Spaß am Nähen für alle

Anfänger/-innen können die ersten Schritte an der Nähmaschine machen. Mit fachgerechter Hilfe ist das Nähen von Röcken, Hosen, Taschen oder Blusen gar nicht mehr so schwer. Fortgeschrittene können sich an schwierigere Schnitte wagen und ihr Können erweitern.

Telefonische Anmeldung bei der Dozentin unter (0 50 52) 31 49.

Bitte mitbringen: Schnittmuster oder Modetextilschrift, Papier zum Kopieren, Schere, Maßband, Stecknadeln, Schneiderkreide,

passendes Garn, Stoff sowie Nähzubehör: Einlage, Knöpfe, Reißverschlüsse.

Karin Meyer, Schneiderin

dienstags, ab 5. Februar, 19.30 - 21.45 Uhr, 10 Abende (30 UStd.)

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 82,50 €

Musik

HE2801

Akustikgitarre I für Anfänger/-innen

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Gitarre-Spielens vermittelt. Behandelt werden folgende Bereiche:

Aufbau der Gitarre, das Stimmen des Instruments, erste Töne spielen, Grifftechniken, Tabulator, erste Akkorde (Dur und Moll), erste Barré-Akkorde, einfache Schlagmuster, Fingerpicking u.v.m. Keine Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte eigene Gitarre und 6 Euro für Fotokopien mitbringen.

Volker Hahn, Gitarrist

dienstags, ab 5. Februar, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 48,00 €

Sprachen

HE3101

Englisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen

Lehrbuch wird bei der ersten Kursitzung bekannt gegeben

Edith Skelton

dienstags, ab 5. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 66,00 €

HE3301

Italienisch Konversation

Konversation und Diskussion mit gleichzeitiger Erarbeitung der Grammatik.

Lehrbuch: La prova orale.2 - livello medio - avanzato (ISBN: 978-3-12-523569-3)

Annamaria Binetti

mittwochs, ab 6. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 66,00 €



Spanisch und Französisch in Bergen

HE3302

Italienisch nicht nur für die Reise

Dieser Kurs dient Teilnehmenden ohne oder mit geringen Vorkenntnissen zum Hineinschnuppern in die italienische Sprache.

Lehrbuch: Allegro A1 (Klett-Verlag, Best.-Nr. 978-3-12-525580-7) und Übungsheft (978-3-12-525554-6)

Annamaria Binetti

mittwochs, ab 6. Februar, 20.10 - 21.40 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 66,00 €

HE3303

Italienisch

schon auf den Geschmack gekommen

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit geringen und leicht fortgeschrittenen Kenntnissen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben (Allegro A1 bzw. A2)

Annamaria Binetti

montags, ab 4. Februar, 18.30 - 20.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 66,00 €

HE3601

Schwedisch

für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Välkomna (Klett-Verlag), ISBN 978-3-12-527941-0

Dr. Jobst Reller

dienstags, ab 5. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 66,00 €

Gesundheit

HE4301

BodyART - sanfte Bewegung und Entspannung am Vormittag

Hier erwartet Sie ein Programm, das Körper und Seele gleichermaßen „fordert“. Mit Elementen aus Yoga, klassischer Bewegungstherapie und Rückenschule werden alte Haltungsmuster aufgebrochen und neue angelegt. Diese Stunde eignet sich für alle, die ein ruhiges Training mögen, sich intensiv spüren möchten und hinterher energiegeladener und geistig entspannt nach Hause gehen möchten. Auch für Senior/innen und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen bestens geeignet!

Bitte mitbringen: bequeme und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin

montags, ab 4. März, 10.00 - 11.30 Uhr, 8 Vormittage (16 UStd.)

Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
Gebühr: 61,00 €

HE4302

Hatha-Yoga

Die Entspannungstechniken des Yoga helfen uns, Stress zu kontrollieren, sowohl körperlich, wie auch geistig-seelisch. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt

einen Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong
Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
**mittwochs, ab 6. März,
17.45 - 19.15 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
Gebühr: 91,00 €

HE4303 Hatha-Yoga

Kursinhalt siehe HE 4302.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Sportkleidung, Matte, Decke, kleines Kopf- oder Sitzkissen.

Elisabeth Scholze-Mader, T'ai Chi-/ Qi Gong
Lehrerin, Yoga-Lehrerin, Kunsttherapeutin
**mittwochs, ab 6. März, 19.30 - 21.00 Uhr,
12 Abende (24 UStd.)**
Ludwig-Harms-Haus, Harmsstr. 2
Gebühr: 91,00 €



**Heilfasten für Gesunde
in Bergen**

HE4500 Ernährung - Bewegung - Entspannung fit und leicht in den Sommer

Das Fundament für ein Mehr an Gesundheit:
1. richtige Ernährung
2. Bewegung und Muskelaufbau (starke Muskeln schützen die Gelenke),
3. Entspannungsfähigkeit (führt zu mehr Gelassenheit)

Dieser Kurs hilft, wenn Sie es wollen, dazu beitragen Ihre Gewohnheiten und Ihr Leben positiv zu verändern.
Lebensnahe Anleitung und humorvolle Unterstützung in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung - also mit einem vielseitig gemischten Programm geben Ihnen:

Horst Bernhardt: für Präventions- und Rehabilitationssport.

Haltung, Bewegung, Herz- Kreislauf-Training und Entspannung
und für die Ernährung Frau Meinecke
Diätassistentin mit langjährige Tätigkeit in einer internistischen Praxis.

Der Kurs ist in erster Linie für Gesunde - andernfalls holen Sie sich bitte das Einverständnis ihres Arztes.

Bitte bringen Sie sich bequeme Kleidung und Schuhe mit.

Ein Imbiss und Getränke sind im Preis enthalten.

Horst Bernhardt, DSB Übungsleiter für Sport und Entspannung in der Prävention

**Samstag, 20. April, 9.30 - 18.00 Uhr
Sonntag, 21. April, 9.30 - 18.00 Uhr
(14 UStd.)**

Jugendherberge Müden, Wiesenweg 32,
Faßberg
Gebühr: 71,00 €

Aqua und Fitness

HE4501 Aqua-Fitness am Abend

Wir nutzen die Vorteile des Wassers für ein umfassendes, gesundheitsorientiertes Ausdauer- und Kräftigungstraining mit Musik. Bestandteil des Kurses sind neben dem Aquajogging dynamische Bewegungsformen, bei denen ein Großteil der Skelettmuskulatur bewegt wird sowie Kräftigungsübungen (auch die so genannte Problemzonen-Gymnastik).

Alt und Jung können gleichermaßen wie Anfänger/-innen (auch Nichtschwimmer) und Fortgeschrittene sowie Menschen, die unter Übergewicht leiden, ohne Beschwerden gemeinsam trainieren.

Der Kurs ist für Herz- und Kreislaufgeschädigte nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld und (falls vorhanden) Aqua-Jogger, Hanteln, Fußmanschetten.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
**donnerstags, ab 7. Februar,
18.15 - 19.00 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)**
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
Gebühr: 35,80 €
(einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

HE4502 Aqua-Fitness am Abend

Kursinhalt siehe HE 4501.

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld und (falls vorhanden) Aqua-Jogger, Hanteln, Fußmanschetten.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
**donnerstags, ab 7. Februar,
19.00 - 19.45 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)**
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
Gebühr: 35,80 € (einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

HE4503 Aqua-Fitness am Abend

Kursinhalt siehe HE 4501.

Bitte mitbringen: Eintrittsgeld und (falls vorhanden) Aqua-Jogger, Hanteln, Fußmanschetten.

Andrea Staiger, Aerobic-Trainerin DTB
**donnerstags, ab 7. Februar,
19.45 - 20.30 Uhr, 11 Abende (11 UStd.)**
Waldschwimmbad, Lotharstr. 66
Gebühr: 35,80 €
(einschließlich Leihgebühr für Trainingsgeräte)

HE4504 Gesundheit fällt nicht vom Himmel!

Durch ein gezieltes Fitness-Training können Sie Ihre Gesundheit schützen und mehr Lebensfreude erreichen.

Je besser Sie trainiert sind, umso leichter fallen Ihnen körperliche Belastungen. Sie schonen Ihr Herz, Ihre Gelenke und Ihre Figur wird straffer.

Das Training ist eingebettet in einen abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Gymnastik, Entspannung, Dehnung und Wissensvermittlung für einfache, auch zu Hause, auszuführende Übungen.

Der Kurs soll nicht nur Ihre Fitness verbessern, sondern auch Spaß machen. Wenn das auch Ihre Ziele sind, dann machen Sie einfach bei unserem neuen Kursprogramm mit.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung und Hallensportschuhe.

Horst Bernhardt, DSB Übungsleiter für Sport und Entspannung in der Prävention
**dienstags, ab 26. Februar,
18.30 - 19.30 Uhr, 14 Abende (18,7 UStd.)**
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
Gebühr: 51,30 €

HE4505 Bewegung und Fitness für Neu- und Wiedereinsteiger/-innen

In einer Gruppe von Menschen, die wie Sie fit werden wollen, erlernen Sie ein Übungsprogramm, um den aus Bewegungsmangel resultierenden Beschwerden abzuwehren.

Sie trainieren Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Eine Entspannungsübung beendet dann die Übungsstunde. Einfache, auch zu Hause auszuführende Übungen helfen den Erfolg zu sichern.

Der Kurs soll Spaß an der Bewegung vermitteln, denn ohne Spaß schwindet schnell jede anfänglich noch so große Begeisterung, also: Lachen ist erlaubt und gleichzeitig ein gutes Bauchmuskeltraining. Wenn Sie sich vorstellen können hier richtig zu sein, dann machen Sie einfach mit.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung und Hallensportschuhe.

Horst Bernhardt, DSB Übungsleiter für Sport und Entspannung in der Prävention
**mittwochs, ab 27. Februar,
18.30 - 19.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
Gebühr: 55,00 €

HE4506 Sanfte Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung mit Atem- und Entspannungsübungen. Rückengerechtes Alltagsverhalten, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Halteapparates und Mobilisierung der Gelenke.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung und Hallensportschuhe.

Horst Bernhardt, DSB Übungsleiter für Sport und Entspannung in der Prävention
**dienstags, ab 26. Februar,
19.30 - 20.30 Uhr, 14 Abende (18,7 UStd.)**
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
Gebühr: 51,30 €

HE4507 Rücken fit

Gezielte Übungen zur Unterstützung der Körperhaltung mit Atem- und Entspannungsübungen. Rückengerechtes

Alltagsverhalten, Dehnung und Kräftigung der Muskulatur des Halteapparates und Mobilisierung der Gelenke.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug oder ähnliche sportliche Kleidung und Hallensportschuhe.

Horst Bernhardt, DSB Übungsleiter für Sport und Entspannung in der Prävention
**mittwochs, ab 27. Februar,
19.30 - 20.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**
Turnhalle der Grundschule, Lutterweg 18
Gebühr: 55,00 €

HE4508

Pilates am Vormittag

Pilates ist eine einzigartige Trainingsform, deren Betonung auf haltungstechnischem Aufrichten und dem Gleichgewicht von Körper und Geist liegt. Die Bewegungen werden im individuellen Atemfluss konzentriert und langsam ausgeführt. Das Training ist ein ganzheitliches Workout, das auf sanfte Weise die tief liegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut. Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, kleines Kissen, evtl. Socken.

Jessica Hubach, NTB Trainer C Fitness & Gesundheitssport, DTB Kursleiter Pilates, BTB Entspannungspädagogin
**mittwochs, ab 13. Februar,
9.30 - 10.30 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)**
Örtzestr. 1, Eversen (ehem. Gaststätte)
Gebühr: 48,00 €

HE4509

Zumba und Pilates am Vormittag

Tanzen nach lateinamerikanischer Musik (auch Zumba genannt) trainiert die Ausdauer. Nach einer halben Stunde Tanz-Power, kräftigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihren Körper nach den Prinzipien von Pilates. Pilates ist ein ganzheitliches Workout, das auf sanfte Weise die tief liegende und stabilisierende Muskulatur anspricht und so ein kräftiges Körperzentrum aufbaut. Das Koordinationsvermögen wird verbessert und somit das Körperbewusstsein verstärkt.

Bitte mitbringen: rutschfeste Unterlage, kleines Kissen, evtl. Socken.

Jessica Hubach, NTB Trainer C Fitness & Gesundheitssport, DTB Kursleiter Pilates, BTB Entspannungspädagogin
**mittwochs, ab 13. Februar,
10.30 - 11.30 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)**
Örtzestr. 1, Eversen (ehem. Gaststätte)
Gebühr: 48,00 €

Küche

HE4801

Kulinarische Streifzüge durch Venedig

Antipasti, Pasta und Risotti, Pollo und Pesce und zum krönenden Abschluß des Schlemmens ein Dolci
An vier Abenden werden wir in die Kochkunst des Veneto eintauchen und traumhafte Gerichte zubereiten.

Mitzubringen (wie immer!): keine Vorkenntnisse (schaden aber auch nicht!), Kreativität und Spaß am Teamwork, ein scharfes Messer, Geschirrtuch, ein Transportgefäß (falls für die Lieben zuhause mal was übrig bleiben sollte?) und wer mag eine Schürze.

Wolfgang Colling
**mittwochs, ab 3. April, 19.00 - 22.00 Uhr,
4 Abende (16 UStd.)**
Grundschule, Lutterweg 18
Gebühr: 44,00 € (zuzüglich 35 € Lebensmittelkosten, die am ersten Abend direkt an den Dozenten zu entrichten sind)

HE4802

Thailändische Küche

Nirgendwo in Asien wird leichter, delikater, bekömmlicher und zugleich so würzig und intensiv gekocht wie in Thailand. Viel Gemüse und Kräuter geben Duft und Farbe, wenig Fett und tierische Lebensmittel machen das Essen so bekömmlich und – ob feurig, scharf oder samtig mild, ob etwas ausgefallen oder ganz einfach – bei der Fülle von Rezepten kommen alle Genießer auf den Geschmack.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, Geschirrtuch, ein Transportgefäß

Panprapai Vieth
**montags, ab 17. Juni, 18.30 - 21.30 Uhr,
2 Abende (8 UStd.)**
Grundschule, Lutterweg 18
Gebühr: 22,00 € (zuzüglich 20 € Lebensmittelkosten, die am ersten Abend direkt an die Dozentin zu entrichten sind)

Garten

HE4803

Selbstversorgung aus dem Garten

Ganzjährig frisches gesundes Gemüse aus Ihrem eigenen Garten ist möglich. Aufgrund 30-jähriger eigener Selbstversorger-Gartenpraxis wird Ihnen viel Detailwissen vermittelt über:

- Humuserde, den pflegeleichten Mulchgarten
- den Anbau von Gemüse, Kartoffeln, Salat, Kräutern, Tee, Beerenobst u.v.m.
- Ernte, Lagerung, natürliche Haltbarmachung

Auch in kleinen Stadtgärten lassen sich in Mischkulturen mit Ihren Blumen und Hecken einige Gemüse, Kräuter und Beeren zaubern. Gartenarbeit hat positive Auswirkungen auf Seele und Körper - und schont Ihren Geldbeutel. Die ersten Ernteerfolge werden die Freude am Weitermachen fördern.

Sie erhalten Buchempfehlungen und Kopien für Ihren einfachen Einstieg in die Selbstversorger-Gartenpraxis.

Elisabeth Fischer

**freitags, ab 17. Mai, 19.00 - 21.15 Uhr,
2 Abende (6 UStd.)**

Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 18,00 €

HE4804

Anlage einer Kräuterspirale und eines Kräutergartens

Frische Kräuter aus dem eigenen Garten geben Ihren Lebensmitt zubereitungen ungeahnte Geschmacksvielfalt und steigern deren gesundheitlichen Wert. Auf kleinstem Raum (Durchmesser 3-4-Meter, Höhe ca. 1 Meter) entsteht mit der Kräuterspirale die Möglichkeit, 15 bis 20 verschiedene Kräuter (z.T. ganzjährig) jederzeit griffbereit ernten und einsetzen zu können. Der Anblick einer Kräuterspirale ist zudem eine Augenweide.

Ausführlich werden besprochen:

- die wichtigsten Kräuter
- das Selbstanlegen einer pflegeleichten Kräuterspirale
- die Wandlung von Sanderde in fruchtbare, Wasser haltende Humuserde.

Bei einem durch das Los zu ermittelnden Teilnehmer bauen wir am Praxistag gemeinsam eine Kräuterspirale.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Elisabeth Fischer

**Mittwoch, 15. Mai, 18.30 - 21.30 Uhr
Praxistag: Samstag, 25. Mai,**

10.00 - 15.15 Uhr, 2 Termine (11 UStd.)
Christian-Gymnasium, Eingang Christianstr.
Gebühr: 33,00 €

Nutzen Sie unser Internet

www.vhs-celle.de

unter „Über uns“ finden Sie unser
Leitbild und unsere
Teilnahmebedingungen für Celle und
alle Außenstellen

Volkshochschule Samtgemeinde Lachendorf Außenstelle der VHS Celle

Geschäftsstelle:
Stralsundstr. 5, 29331 Lachendorf

Telefon: (0 51 45) 81 10
E-Mail: lachendorf@vhs-celle.de

Konto:
Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 800 999 600

Leitung:
Christel Charbonnier-Brinkmann

Anmeldung:
ab Mittwoch, 9. Januar bis Mittwoch, 23. Januar,
montags, dienstags, mittwochs und freitags von 16.00 Uhr bis 18.30 Uhr sowie donnerstags von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr.

Anmeldungen sind auch noch nach dem 23. Januar auf Band jederzeit möglich.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Bitte erteilen Sie bei Ihrer schriftlichen Anmeldung eine kursbezogene Einzugsermächtigung unter Angabe Ihrer Kontoverbindung. Dies ist der einfachste und für Sie bequemste Zahlweg.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



Junge VHS

LA0901

Inline-Skaten für Kinder Schnupperkurs für Anfänger/-innen von 6 bis 10 Jahren in den Osterferien

Für alle Kinder, die Spaß am Inline-Skaten haben und spielerisch die Technik und das Bremsen lernen möchten.

Bitte bringt Turnschuhe, Knie-, Ellenbogen- und Handschützer, Fahrradhelm, ein Getränk und eure Inline-Skates mit.

Ute Kisser, Trainerin C für Inlinespeedskating
Montag, 18. März und Dienstag, 19. März, 10.00 - 12.15 Uhr, 2 Vormittage (6 UStd.)
Grundschule Lachendorf, Sporthalle
Gebühr: 15,00 €



Ein Zusatzkurs kann am Montag, 18. März und Dienstag, 19. März, 14.00 - 16.15 Uhr eingerichtet werden

LA0903

Trendige Ideen selber nähen - Ostermotive Kurs für Jugendliche von 11 - 16 Jahren

Österliche Dekorationen, z. B. Tilda-Hase und/oder Osterkörbchen.
Holt Euch den Frühling in Euer Zimmer!



Bitte bringt Stoffe nach Wunsch, Bänder und Borten, Stecknadeln und Schere, Bleistift und Papier und falls vorhanden, eine Nähmaschine mit.

Regine von Bodenhausen
Samstag, 9. März, 14.00 - 18.00 Uhr (5,3 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 2
Gebühr: 14,60 €
(plus ca. 4,00 € Materialkosten für Vlies, Stoff, Knöpfe etc., die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

LA0904

Trendige Ideen selber nähen Kurs für Jugendliche von 11 - 16 Jahren

Trendstarke Tasche für den Frühling in Eurer Lieblingsfarbe!
Ob Shopper oder kleines Täschchen! Jedes Teil ein Unikat! Nähen mit Spaß.

Bitte bringt Stoffe nach Wunsch, Bänder und Borten, Stecknadeln und Schere, Bleistift und Papier und falls vorhanden, eine Nähmaschine mit.

Regine von Bodenhausen
Samstag, 20. April, 14.00 - 18.00 Uhr (5,3 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 2
Gebühr: 14,60 €
(plus ca. 5,00 € Materialkosten für Vlies, Stoff, Knöpfe etc., die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Garten

LA1301

Lazy Gardening

Unkraut jäten, gießen und düngen, Gehölze schneiden und im Herbst das lästige Laub von den Bäumen. Ständig liegen zeitraubende Arbeiten im Garten an, die scheinbar nicht zu vermeiden sind. Doch lassen Sie sich nicht zum Sklaven Ihres Gartens machen!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand einen schönen Garten bekommen. Welche Arbeiten sind wirklich notwendig? Mit welchen Geräten und Werkzeugen arbeite ich am effektivsten? Wie kann ich durch geschickte Bepflanzung und Pflanzenauswahl Pflegearbeiten einsparen?

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Montag, 15. April, 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
Gebühr: 11,00 €



Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen

LA1302

Kräuter für den Garten

Viele der gern in der Küche verwendeten Kräuter lassen sich problemlos im Garten kultivieren. Neben den Einjährigen wie Basilikum, Dill oder Kerbel, die jedes Jahr neu ausgesät werden müssen, gibt es eine Vielzahl winterharter Stauden. Diese erfreuen uns jedes Jahr wieder mit ihren würzigen Blättern. Dazu kommen die attraktiven Blüten, die uns durch ihren Duft bezaubern und eine Vielzahl von Insekten anlocken. Welche Kräuter geeignet sind und wie sie auf traditionelle Weise oder ganz originell den Garten bereichern können, zeigt Ihnen dieser Kurs.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und Freiraumplanung

Dienstag, 23. April, 18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6
Gebühr: 11,00 €



Wir bitten um Anmeldung auch bei Einzelveranstaltungen

Kreatives Gestalten

LA2401

Aquarellmalerei

Dieser Kurs soll die Fähigkeiten in der Aquarellmalerei auffrischen und den Teilnehmenden Neues vermitteln. Für Anfänger/-innen bietet der Kurs einen guten Einstieg in die Aquarellmalerei mit spielerischen Farbstudien in den Grundtechniken und an einfachen Bildmotiven. Die erfahreneren Teilnehmenden können sich mit einem bestimmten Thema beschäftigen und auch neue technische Kombinationen und Gestaltungen ausprobieren.

Vorhandenes Aquarell- und Skizzenmaterial - nur soweit vorhanden - bitte mitbringen. Eine genaue Materialinformation erfolgt am ersten Kursabend.

Monika Dittrich

mittwochs, ab 13. Februar,

18.45 - 21.00 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)

Gymnasium Lachendorf, Kunstraum, Ein-

gang Sporthalle

Gebühr: 72,00 €

Sprachen

LA3101

Englisch V

für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Headway A 2 Student's Book & Workbook (Oxford University Press, ISBN 978-0-19-471649-9) und Workbook, ab Unit 7

Dr. Anke Heins

donnerstags, ab 7. Februar,

16.00 - 17.30 Uhr, 15 Nachmittage (30 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6

Gebühr: 82,50 €

(Kopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

LA3102

Conversational English

Interessante Themen von persönlichen Erlebnisberichten bis zu aktuellem Tagesgeschehen sollen zum Austausch in englischer Sprache anregen.

nicht auch Mineralstoffe gebraucht und verbraucht werden.

Allerdings wird unsere Nahrung immer ärmer an Mineralstoffen. Mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler kann dieser Mangel ausgeglichen werden.

An diesem Abend lernen Sie die Bedeutung und Wirkungsweisen von Mineralstoffen kennen.

Juliane Glette

Dienstag, 12. März, 18.30 - 20.45 Uhr

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6

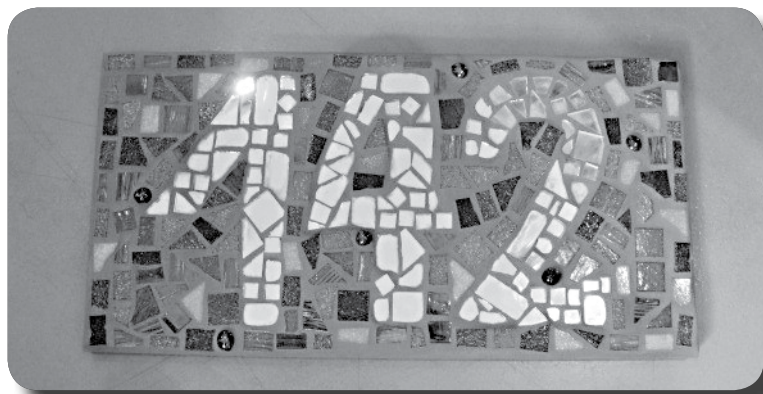
Gebühr: 9,00 €

LA2501

Einführung in die Mosaiktechnik

Wochenendkurs

Sie bekommen einen Einblick in die Mosaikkunst und erlernen die Mosaiktechnik, indem Sie sich ein eigenes Stück mit Mosaik (z. B. Hausnummer, Zeitungsrolle, Briefkasten, Spiegel, Schale o. ä.) selbst verzieren. Wählen Sie aus verschiedenen Materialien, wie z. B. Glas, Keramik oder Fliesen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Schürze, Gummihandschuhe

Silke Heidmann

Freitag, 5. April, 19.00 - 22.00 Uhr

Samstag, 6. April, 10.00 - 16.45 Uhr

Sonntag, 7. April, 10.00 - 13.00 Uhr

(16 UStd.)

Räumlichkeiten der Dozentin, Buntspechtweg 38, Lachendorf

Gebühr: 48,00 €

(+ 20,00 € Materialkosten, die direkt mit der Dozentin abgerechnet werden)

Textiles

LA2701

Verschiedene Sticktechniken

Zauberhafte Handarbeiten entstehen aus edlen Materialien wie reinem Leinen und hochwertigen Baumwollstoffen. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Sticktechniken, wie z.B. Schwärmer Stickerei, Weißstickerei, Schattenstich, Ajour, Nadelspitze, Schwarzsticken, Myreschkastickerei, Monogramme, Masurenstickerei, Russischer Hohlraum, Kreuz- und Makrameestich.

Zum ersten Treffen bitte mitbringen: Stickmaschine, Stecknadeln, Maßband und Heftgarn.

Dorothee Ziebarth

donnerstags, ab 7. Februar,

19.30 - 21.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6

Gebühr: 45,00 €

LA3103

Brush up your English

Auffrischkurs für alle, deren Schulenglisch (bis Klasse 10) in Vergessenheit geraten ist. Alle Bereiche werden wiederholt und durch Diskussionen sowie Kurzgeschichten erweitert.

Lehrbuch: Fairway Refresher A 2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501470-1, ab Unit 1

Dr. Anke Heins

donnerstags, ab 7. Februar,

19.10 - 20.40 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6

Gebühr: 82,50 €

(Kopien sind mit der Dozentin abzurechnen)

Gesundheit

LA4101

12 Mineralsalze für unsere Gesundheit

Dr. Schüßlers Biochemie

Es gibt im Körper keinen Vorgang, keine Veränderung, keine Leistung, ohne dass

Bewegung und Entspannung

LA4301

T'ai Chi Chuan

Chinesische Bewegungskunst und Gesundheitsmethode

T'ai Chi Chuan ist eine Jahrhunderte alte chinesische Bewegungskunst. Die Bewegungen sind langsam, geschmeidig und fließend. Millionen von Menschen Asiens erhalten sich durch regelmäßiges T'ai Chi-Üben ihre körperliche und geistige Bewegungsfähigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter.

Regelmäßiges Üben fördert die Kräftigung der Muskulatur und des Bewegungsapparates, schult den Rücken, stabilisiert den Kreislauf, aktiviert die ausgewogene Aktivität der Gehirnhälften, stärkt den Atem, ist körperlich belebend und mental entspannend. Die Teilnehmenden erlernen die Beginnerform (festgelegter Bewegungsablauf) sowie eine leichte Qi Gong Übungsfolge (5 Elemente-Harmonie) zur täglichen Ausführung.

Gleichwohl kann T'ai Chi auch sportlich trainiert werden, da ein komplettes Lockungs-, Dehnungs- und Muskelstärkungsprogramm durchgearbeitet wird.

Männer und Frauen sind gleichermaßen angesprochen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe mitbringen

Jens Pahlmann

dienstags, ab 5. Februar,

19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)

Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum

Gebühr: 36,60 €

LA4302

Hatha-Yoga

Körperübungen - Atemübungen - Meditation

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung

Mit einfachen und wohltuenden asanas (Körperbewegungen) verbunden mit deiner bewussten Atmung kannst Du den Weg zur inneren bis zur geistigen Ruhe finden. Da alles miteinander verbunden ist, kann Dein Ziel sein:

- Stress abbauen
- Regeneration deiner Körpersysteme
- Gesundheit erhalten oder wieder aufbauen
- Neue Energie aufbauen

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte, Kissen und deine Lieblingsdecke mitbringen.

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU
mittwochs, ab 6. Februar,
17.15 - 18.45 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 84,00 €

LA4303

Hatha-Yoga

Körperübungen - Atemübungen - Meditation

Kursinhalt s.o.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, Yogamatte, Kissen und deine Lieblingsdecke mitbringen.

Astrid Berwald, Yogalehrerin, BDY/EYU
mittwochs, ab 6. Februar,
19.15 - 20.45 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)
Bücherei Ahnsbeck, Hauptstr. 28
Gebühr: 84,00 €

Bewegung und Gymnastik

LA4501

Aufbauendes Rückentraining für Frauen

Mit gezielten Übungen erhalten wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule, beugen Verschleißerscheinungen vor und erlernen ein rückengerechtes Alltags- und Bewegungsverhalten.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 13. Februar,
16.45 - 17.45 Uhr, 10 Nachmittage (13,3 UStd.)
Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
Gebühr: 40,00 €

LA4502

Aufbauendes Rückentraining für Männer

Kursinhalt siehe LA 4501.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
mittwochs, ab 13. Februar,
17.45 - 18.45 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
Gymnasium Lachendorf, Sporthalle
Gebühr: 40,00 €

LA4503

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Gezielte Übungen tragen zur Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur bei. Ein wirbelsäulengerechtes Verhalten für das tägliche Leben wird vermittelt.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
donnerstags, ab 7. Februar,
9.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 60,00 €

LA4504

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kursinhalt siehe LA 4503.

Bitte Sportzeug, Turnschuhe, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Birgit Naujok, Übungsleiterin für Gesundheitssport
donnerstags, ab 7. Februar,
10.00 - 11.00 Uhr, 15 Vormittage (20 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 60,00 €

LA4505

Training der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur kann sowohl einer Gebärmutter- als auch einer Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute Erfolge erzielt. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersgruppen.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe, kleines Kissen, Handtuch und eine Decke/Matte mitbringen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
mittwochs, ab 6. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)
Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
Gebühr: 36,70 €

LA4506

Rückengymnastik mit sanfter Nackenschule

Das ganzheitliche Konzept dieses Kurses spricht nicht nur den mittleren und unteren Rücken an, sondern geht insbesondere auf die Probleme im Schulter-/Nackenbereich ein.

Neben der Kräftigung des Rückens werden sehr viele Übungen zur Wahrnehmung, Lockerung und Entspannung durchgeführt.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
dienstags, ab 12. Februar,
18.00 - 19.30 Uhr, 11 Abende (22 UStd.)
Praxis Gottschalk, Ackerstr. 7, Lachendorf
Gebühr: 66,00 €

LA4507

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene am Vormittag

Immer mehr Menschen sind ab der Mitte ihres Lebens von der Osteoporose-erkrankung betroffen, d.h. die Knochen werden porös, es folgt ein erhöhtes Risiko für Knochenbrüche. Bewegungsarmut - als falsche Schonhaltung - fördert zusätzlich den Abbau der Muskulatur. Die ganzheitliche Körpergymnastik dieses Kurses zielt darauf ab, Erwärmung, Lockerung, An- und Entspannung, Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung, Lagerung, Geh- und Haltungsschulung zu erfahren.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
mittwochs, ab 13. Februar,
8.45 - 9.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 48,00 €

LA4508

Präventive Gymnastik für Osteoporosebetroffene am Vormittag

Kursinhalt siehe LA 4507.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
mittwochs, ab 13. Februar,
9.45 - 10.45 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 48,00 €

LA4509

Kniefitness und Knieschule am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der schon Bekanntschaft mit Kniebeschwerden gemacht hat und an all jene, die diese Erfahrung erst gar nicht machen wollen! Das gymnastische Übungsprogramm hat drei wichtige Ziele:

- Training der Beinmuskulatur, um das Kniegelenk bei Belastung und Bewegung zu stabilisieren,
- Verbesserung der Beweglichkeit, wenn z.B. durch arthrotische Veränderungen (Verschleiß) die Beweglichkeit eingeschränkt ist,
- Erlernen von gelenkschonendem Verhalten beim Sport und im Alltag.

Bitte rutschfeste Unterlage, ein kleines Kissen, Turnschuhe und Sportkleidung mitbringen.

Ingrid Brandes, Übungsleiterin für Reha- und Präventionssport
mittwochs, ab 13. Februar,
10.50 - 11.50 Uhr, 12 Vormittage (16 UStd.)
Arche Noah, Lachendorf
Gebühr: 48,00 €

LA4510

Fitnessgymnastik mit viel Musik

Gezielte Übungen für Bauch, Beine, Po verbessern Ausdauer, Beweglichkeit und Körperhaltung.

Bitte bequeme Kleidung, festes Schuhwerk und eine Matte mitbringen.

Nutzen Sie unser Internet

www.vhs-celle.de

unter „Über uns“ finden Sie unser Leitbild und unsere Teilnahmebedingungen für Celle und alle Außenstellen

Diana Berner-Wottke, Übungsleiterin B, Sport
in der Prävention
**montags, ab 4. Februar,
18.45 - 19.45 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**
Oberschule Lachendorf, Südfeld 6, Forum
Gebühr: 55,00 €

LA4511

Ausgleichs- und Funktions- gymnastik

In diesem Kurs geht es um ein gezieltes
Ausdauer- und Ganzkörpertraining, bei
dem alle Muskelgruppen (Arme, Beine,
Bauch, Rücken, Schulter und Po) trainiert
werden.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und
eine Matte mitbringen.

Ulrike Schärfl, Gymnastiklehrerin
**mittwochs, ab 13. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)**
Sportcenter Lachendorf, Jarnser Str. 46
Gebühr: 40,00 €

Küche

Für die folgenden Kurse im Bereich Kochen:
Bei Abmeldungen, die später als 3
Werktage vor Kursbeginn erfolgen, müs-
sen die Lebensmittellkosten für den ersten
Abend berechnet werden.

LA4801

„Genuss am Wochenende“

Wie wäre es mit einem fröhlichen und ge-
selligen Wochenendausklang? Gemeinsam
bereiten wir ein vielseitiges Menü (verschie-
dene Vorspeisen, 1. und 2. Gang, Brot,
Dessert) aus ausgewählten Original-
rezepten zu. Der Kurs eignet sich für alle,
die neue Inspirationen suchen. Zum
Abschluss nehmen wir bei einem guten
Espresso einen Hauch Italien wahr und das
Wochenende kann kommen.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikdosen und
Geschirrhandtuch mitbringen

Domenica Montemurro
**Freitag, 26. April, 17.30 - 22.00 Uhr
(6 UStd.)**
Oberschule Lachendorf, Küche, Eingang
Neuer Schulweg
Gebühr: 31,50 €
(inklusive Lebensmittelkosten)
Die Gebühr ist gleichzeitig mit der
Anmeldung zu überweisen



Ein Zusatzkurs kann
eingerichtet werden
(Freitag, 3. Mai 2013)

LA4802

Schlemmerfrühstück oder Schlemmerbrunch mit Sekt, Secco & Champagner

Wie wird aus Wein eigentlich Sekt? Ist
Prosecco gleich Secco?
An diesem Vormittag werden Sie alles rund
um deutschen Sekt, Secco und
„Champagner“, deren unterschiedliche
Herstellungsverfahren kennenlernen und
erschmecken. Unter anderem werden
Fragen zur Trinktemperatur und der richti-
gen Lagerung geklärt. Dazu werden wir

kleine Leckereien wie Schlemmerpizzen,
Kräuterbrot sowie ein süßes Trifle zuberei-
ten.

Martina Kremmeicke, anerk. Beraterin für
deutsche Weine (DWI)
**Samstag, 9. März, 10.30 - 13.30 Uhr
(4 UStd.)**
Oberschule Lachendorf, Küche, Eingang
Neuer Schulweg
Gebühr: 26,00 €
(inklusive Speisen und verschiedene Sekte)
Die Gebühr ist gleichzeitig mit der
Anmeldung zu überweisen

EDV

LA5501

PC-Einstieg mit Windows 7 Grundkurs kompakt für die Generation 50+ und Einsteiger/-innen Für Nutzer und zukünftige Anwender von Windows 7 und Word 2010

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen
Einstieg in die Bedienung und den Umgang
mit dem Betriebssystem Windows 7. Sie
werden die wesentlichen Funktionen von
Windows 7 kennen und mit ihnen arbeiten
lernen.

Sie lernen, wie Sie Programme starten, wie
Sie den Windows Explorer bedienen, Ihre
Dateien und Ordner verwalten und organi-
sieren können.

Sie werden feststellen, dass „computern“
nicht schwierig ist, sondern Spaß macht
und interessante Einsatzmöglichkeiten bie-
tet.

Kursinhalte:

- Die Windows-Oberfläche kennen lernen
- Mit Tastatur und Maus arbeiten
- Das Startmenü verwenden
- Den Windows-Explorer einsetzen
- Arbeiten mit Dateien, Ordnern und Datenträgern
- Kurze Texte schreiben und speichern mit dem Anwendungsprogramm Word 2010
- Die Windows-Hilfe nutzen

Rolf Behrbohm, Realschullehrer i. R.
**montags, ab 4. Februar, 17.30 - 20.00
Uhr, 6 Abende (20 UStd.)**
Oberschule Lachendorf, Südfeld 6,
Computerraum
Gebühr: 65,00 €
(+ 3,00 € für Fotokopien, die an den
Dozenten zu zahlen sind)

LA5502

Grundlagen der Textverarbeitung mit Word 2010

Grundkurs kompakt für die Generation 50+ und Einsteiger/-innen Für Nutzer und zukünftige Anwender von Windows 7 und Word 2010

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre
Texte mit dem Textverarbeitungsprogramm
Word 2010 erstellen können. Anhand vie-
ler praktischer Übungen bearbeiten und
gestalten Sie Ihre Dokumente.

Kursinhalte:

- Word 2010 kennenlernen
- Text bearbeiten und formatieren
- Absätze formatieren
- Das Seitenlayout gestalten

- Tabellen verwenden
- Dokument überprüfen
- Dokument drucken
- Einbinden von Grafiken (Bilder) und Autoformen (ClipArts, WordArt, Textfelder)

Rolf Behrbohm, Realschullehrer i. R.
**montags, ab 8. April, 17.30 - 20.00 Uhr, 6
Abende (20 UStd.)**
Oberschule Lachendorf, Südfeld 6,
Computerraum
Gebühr: 65,00 €
(+ 3,00 € für Fotokopien, die an den
Dozenten zu zahlen sind)

Qualitätstestiert
bis 31.12.2015

Volkshochschule Unterlüß

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Silke Fürst
Sandstraße 6, 29328 Müden

Telefon: (0 50 53) 90 05 11

Fax: (0 50 53) 90 05 13

E-Mail: fassberg-unterluess@
vhs-celle.de

Konto:

Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 15780500

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. Januar
per Fax, per E-Mail, telefonisch oder
www.vhs-celle.de

**Persönliche und telefonische Anmel-
dungen sind verbindlich und verpflich-
ten zur Zahlung der Kursgebühr.**

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

**Bitte erteilen Sie bei Ihrer schriftlichen Anmeldung eine kursbezogene
Einzugsermächtigung unter Angabe Ihrer Kontoverbindung. Dies ist der einfachste
und für Sie bequemste Zahlweg.**

**Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemel-
det haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.**



Frau Fürst ist ebenfalls für die VHS-Außenstelle Faßberg zuständig.



Werden Sie Dozent/-in an der VHS Celle

Sie

- können gut mit Menschen umgehen
- können etwas zu unserem VHS-
Angebot beitragen
- lieben die freie Zeiteinteilung und
sind zeitlich flexibel
- haben Erfahrung in der
Erwachsenenbildung oder können
sich eine Lehrtätigkeit vorstellen



Wir suchen z.B. für die Bereiche

- Kochen
- Sprachen
- Gesundheit
- Kreatives
- überraschen Sie uns mit Ihren
Ideen..

Es wird Zeit ...

Rufen Sie uns an
**VHS Celle - Außenstelle Fassberg-
Unterlüß:**
Silke Fürst - Tel: 05053-900511

Kreatives

UN2501

Töpfern

Keramik für Haus und Garten

Tierfiguren oder Elfen sowie Stelen nach
Vorlagen können neben eigenen
Kreationen in Aufbautechnik gearbeitet
und glasiert werden.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herz-
lich willkommen.

*Bitte mitbringen: Schürze, Plastiktüte und
-folie, Messer und möglichst eine Kuchenrolle.*

Helga Prahler

**montags, 4., 11. und 23. Februar,
Glasiertermine am 4. und 11. März,
18.30 - 20.45 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)**

Grund- und Hauptschule Unterlüß
Gebühr: 45,00 € (+ Materialkosten)



Trommeln und Cajon in Faßberg

Sprachen

UN3401

Französisch

Parlez vous français?

Neuaufnahmen von Interessenten mit mitt-
leren Vorkenntnissen sind möglich.

Training von Vokabeln und Grammatik.

*Lehrbuch: Communication progressive du
Français*

Jean-Paul Staub

**donnerstags, ab 21. Februar,
18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)**

Grund- und Hauptschule Unterlüß
Gebühr: 60,00 €

Gymnastik

UN4501

Fitness für Männer

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die
sich in herkömmlichen Gymnastikgruppen
nicht wohl fühlen.

Ziel ist es, die Grundspannung der
Rumpfmuskulatur zu stärken und
Verspannungen durch koordinative Bewe-
gungen zu lösen.

Bitte eine Matte mitbringen, falls vorhanden.

Maren Frind, Sport- und Gymnastiklehrerin,
Trainerin C

**donnerstags, ab 7. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende (13,3 UStd.)**

Freizeitzentrum
Gebühr: 36,70 €



**weitere spannende
Angebote wie z.B.
Patientenverfügung, Yoga,
Facebook in den Osterferien
siehe Faßberg**

www.vhs-celle.de

Sie können sich auch über das Internet
anmelden.

Unter jedem Kurs finden Sie ein
entsprechendes Anmeldeformular.

Volkshochschule Samtgemeinde Wathlingen Außenstelle der VHS Celle

Leitung:
Agnes Heydenreich-Wesche
Kellermeyerweg 13, 31303 Burgdorf

Telefon: (0 51 36) 8 04 94 59
E-Mail: wathlingen@vhs-celle.de

Konto:
Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Kontonummer 057 721 755

Anmeldung:
ab Mittwoch, 9. Januar, nur über die
Außenstellenleitung.
oder per
E-Mail: wathlingen@vhs-celle.de

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

**Bitte erteilen Sie bei Ihrer schriftlichen Anmeldung eine kursbezogene Einzugsermächtigung unter Angabe Ihrer Kontoverbindung. Dies ist der einfachste und für Sie bequemste Zahlweg.
Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.**



Fragen gestellt werden, auch zu ganz persönlichen Problemstellungen.

Friedrich Schwanecke, Dipl.-Pädagoge,
Berufsbetreuer

**Donnerstag, 28. Februar,
18.30 - 21.30 Uhr (4 UStd.)**
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
Gebühr: 12,00 €

WA1502

Organspende schenkt Leben Antworten auf wichtige Fragen



Das Thema Organspende ist aktuell und brennend. Jährlich werden in Deutschland 4.000 Organe verpflanzt. Auf der Warteliste stehen jedoch 12.000 Patienten, die dringend lebenswichtige Organe benötigen. Und jeder von uns kann schon Morgen ebenfalls auf dieser Liste stehen. Es ist Zeit, Verantwortung zu übernehmen und sich als Organspender zur Verfügung zu stellen. Da ein solcher Schritt mit vielen Ängsten und noch mehr Fragen verbunden ist, sollen im Seminar möglichst viele Antworten gegeben werden. Dabei sollen ethnische, moralische, medizinische, rechtliche und praktische Aspekte beleuchtet und auf Ängste und Vorbehalte eingegangen werden.

Friedrich Schwanecke, Dipl.-Pädagoge,
Berufsbetreuer

**Dienstag, 19. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr
(4 UStd.)**
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
Gebühr: 12,00 €

Natur / Umwelt

WA1401

Diavortrag über Gärten in Südengland

Englands Süden ist reich an schönen Gärten. Einige der beeindruckendsten Anlagen werden Ihnen hier vorgestellt. Sissinghurst Castle Garden ist immer eine Reise wert. In verschiedenen Gartenzimmern präsentiert der prächtige Garten von Vita Sackville-West gärtnerisches Können auf höchstem Niveau. Auch Hidcote Manor Garden lädt zum Träumen ein. Viele weitere Anlagen vom privaten Hausgarten bis zum Landschaftspark werden Sie kennen lernen. Dazu gibt es viele Tipps zur Reiseplanung.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und
Freiraumplanung

**Donnerstag, 14. März, 18.30 - 21.30 Uhr
(4 UStd.)**
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
Gebühr: 11,00 €

WA1402

Wächst nicht - gibt's nicht

Ob vollsonnig oder schattig, trocken oder staunass - es gibt für jeden Standort die passenden Pflanzen.

In diesem Kurs lernen Sie ein Sortiment gartentauglicher Pflanzen kennen, die für schwierige Plätze im Garten geeignet sind, an denen die meisten Pflanzen nicht wachsen wollen.

Ellen Bielert, Dipl.-Ing. Landschafts- und
Freiraumplanung

**Mittwoch, 3. April, 18.30 - 21.30 Uhr
(4 UStd.)**
4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
Gebühr: 11,00 €

Recht

WA1501

„Vorsorge für den Tag X“ Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

So lange es uns gesundheitlich gut geht, befassen wir uns nicht gern mit der Frage, was zu tun ist, wenn wir unsere persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können. Plötzlich und unvorhergesehen ist der „Tag X“ da. Und dann?

Es ist wichtig, rechtzeitig vorzusorgen. Das frühzeitig Abfassen einer Patientenverfügung, Betreuungsverfügung oder Vorsorgevollmacht ist ein bewährtes Mittel, um am Tage X nicht hilflos dazustehen. Wie man das macht und was zu beachten ist, wird das Thema des Abends sein.

Nach einem allgemein verständlichen und praxisnahen Vortrag (unterstützt mit PowerPoint Wandprojektion) können

Anmeldungen nur noch schriftlich

- per Anmeldekarte
- persönlich
- per Fax
- per Mail - anmeldung@vhs-celle.de
- per Internet - www.vhs-celle.de

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Der Eintrag mit Unterschrift in der Teilnehmerliste gilt ebenfalls als verbindliche Anmeldung.

Die Kursgebühren werden per Lastschrift eingezogen.

Es erfolgt grundsätzlich keine Bestätigung der Anmeldung.

Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin.

Benachrichtigungen erfolgen nur, wenn der Kurs bereits belegt ist oder nicht wie angeboten stattfindet.

Bei Fragen wenden Sie sich an die Außenstellenleitung



Menschen und Tiere

WA1601

Körperpflege für den Hund Mein Hund findetbürsten doof - aber nicht mehr lange!

Rasse- oder Senfhund, klein, groß, lang- oder kurzhaarig, auch wer nicht rassegemäß onduliert wird, benötigt ein Minimum an regelmäßiger Körperpflege. Das dient wesentlich der Gesunderhaltung des Vierbeiners, aber auch der Zweibeiner hat mehr Freude an einem gut gepflegten Hund.

Gemeinsam finden wir heraus, was für den Hund gut und wichtig ist oder was überflüssig und nur unnütze Geldausgabe ist.

Wie wenden wir die verschiedenen Geräte an und - besonders wichtig! - wie überzeugen wir den Hund davon, dass Körperpflege nicht nur notwendig ist, sondern sogar angenehm sein kann?

Sie werden sehen: Hinterher machen auch Sie aus Ihrem Struppi einen hübschen Kerl bzw. eine adrette Lady.

Tina Schwanecke, Terrier-Züchterin

**donnerstags, ab 7. März,
19.00 - 20.30 Uhr, 2 Abende (4 UStd.)**

Zookiste, Breite Horst 14, Nienhagen
Gebühr: 11,00 €



**Bei Bedarf kann auch ein
Samstags-Angebot
organisiert werden -
Bitte bei der
Außenstellenleitung melden**

WA1602

Barfkurs für Hund und Katze Rohfütterung?!

Hunde und Katzen sind Fleischfresser. Daher ist die Rohfütterung die natürlichste Art der Ernährung von unseren geliebten Vierbeinern. An diesem Tag räumen wir mit Vorurteilen gegenüber Rohfütterung auf, lernen welche Nahrungsmittel für Hund und Katze geeignet sind und gehen auf die Unterschiede der Fütterung dieser beiden Haustiere ein.

Zeit für Fragen rund um die Gesundheit unserer Haustiere wird ebenso sein.

Petra Sünner, Tierheilpraktikerin

**Samstag, 1. Juni, 10.00 - 15.00 Uhr
(6 UStd.)**

4 Generationenpark, Kantallee, Wathlingen
Gebühr: 18,00 €

Pädagogik / Psychologie

WA1701

Digitaler Wahnsinn Bringen wir unsere Kinder mit digitalen Medien um den Verstand?



Computer, Smartphone, Internet - Kinder und Jugendliche verbringen heute immer mehr Zeit mit digitalen Medien. Die Forschungsergebnisse der Gehirnforschung sind alarmierend: langfristig schaden digitale Medien dem Körper und vor allem dem Geist. Die Lernfähigkeit vermindert sich drastisch, Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit lassen nach, Sprachstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite, Stress und Depressionen nehmen zu, immer mehr suchtkranke Kinder füllen die Praxen.

Der Abend soll über Risiken informieren und Möglichkeiten aufzeigen, unsere Kinder und auch uns zu schützen.

Marion Hoffmann, Dipl.-Sozialpäd.,

Heilprakt.f.Psychotherapie, Kinesiologin

**Dienstag, 5. März, 19.00 - 21.15 Uhr
(3 UStd.)**

4 Generationenpark, Kantallee,
Wathlingen
Gebühr: 9,00 €

WA1702

Mehr Lebensqualität durch „Entrümpeln“ frei und leicht ins Frühjahr



Übervolle Schränke und Schreibtische, vollgestellte Wohnungen und Häuser, überquellende Adressbücher und Terminkalender - wer kennt das nicht?

Wo bleibt da noch Raum und Zeit für sich selbst und die Freude am Leben an sich? Doch - wie sich lösen von all dem „zuviel“? Mit dem Entrümpeln von überflüssigem in ihrem Umfeld geht es los. Übersicht und neues Wohlbefinden stellt sich dann fast von selbst ein. Es geht noch weiter mit dem inneren Frühjahrsputz: Abschied von verstaubten Gedanken, lästigen Gewohnheiten bis hin zu ständig wiederkehrendem schlechten Gewissen. Sie gewinnen so zunehmend mehr Klarheit, Zeit für das Wesentliche und verspüren mehr Gelassenheit. Zahlreiche praktische Anregungen bereichert durch Gespräche, motivieren Sie, in und um ihr Leben „aufzuräumen“.

Freuen Sie sich drauf!

Jutta Nefatti, staatl. anerk. Erzieherin, Feng Shui Beraterin

**Dienstag, 16. und 30. April,
18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende (8 UStd.)**

4 Generationenpark, Kantallee,
Wathlingen
Gebühr: 24,00 €

Kreatives

WA2401

Aquarellmalerei I für Einsteiger/-innen

In diesem Kurs werden verschiedene klassische Aquarelltechniken (Lasur, Verlauf, Nass-in-Nass) geübt (einfache Motive wie Landschaften, Blumen, Stillleben, Stadtansichten etc.). Bildmotive stellt die Dozentin zur Verfügung. Sie erfahren Wissenswertes zur Farblehre/Farbenmischen, Pinseln und Papierqualitäten. Ziel ist es, Ihnen ein solides Wissen zu vermitteln, aber mit Spass und Freude am Malen und dem Erleben am wunderbaren Fließen und Leuchten der Farben.

Bitte mitbringen (soweit vorhanden): Aquarellfarben und Aquarellblock oder -papier, Pinsel ab Gr. 16, 2 Wassergläser, Bleistift, Radiergummi, feste Malunterlage (z.B. Spanplatte, Malpappe), Tesa-Krepp, Lappen, Schwammtuch, weißer Porzellan- oder Plastikteller. Abdeckung für den Maltisch. Eine genaue Materialinformation erfolgt am ersten Kursabend. Für den 1. Abend wird Material gegen einen kleinen Kostenbeitrag (ca. 2,- bis 3,- Euro je nach persönlichem Verbrauch) gern zur Verfügung gestellt. Weitere Materialkosten werden nach Bedarf mit der Dozentin abgerechnet.

Freya Kern-Kuttner, Künstlerin

**donnerstags, ab 7. Februar,
19.15 - 21.30 Uhr, 6 Abende (18 UStd.)**

Grundschule Nienhagen
Gebühr: 54,00 €

WA2402

Aquarellmalerei II

Bitte mitbringen (soweit vorhanden): Aquarellfarben und Aquarellblock oder -papier, Pinsel ab Gr. 16, 2 Wassergläser, Bleistift, Radiergummi, feste Malunterlage (z.B. Spanplatte, Malpappe), Tesa-Krepp, Lappen, Schwammtuch, weißer Porzellan- oder Plastikteller. Abdeckung für den Maltisch. Eine genaue Materialinformation erfolgt am ersten Kursabend. Für den 1. Abend wird Material gegen einen kleinen Kostenbeitrag (ca. 2,- bis 3,- Euro je nach persönlichem Verbrauch) gern zur Verfügung gestellt. Weitere Materialkosten werden nach Bedarf mit der Dozentin abgerechnet.

Freya Kern-Kuttner, Künstlerin

**mittwochs, ab 3. April, 19.15 - 21.30 Uhr,
6 Abende (18 UStd.)**

Grundschule Nienhagen
Gebühr: 54,00 €

Textiles

WA2701

Liebevolle Geschenke selbstgemacht...



Ein Täschchen fürs neue Handy, eine Kosmetiktasche für die beste Freundin, eine Navitaste für den Freund oder ein neues Schlüsselband.

Eine Tasche für das neueste Buch - es gibt viele liebevolle Kleinigkeiten - bei denen es Spaß macht sie zu nähen.

Wir werden an einem Nachmittag liebevolle Dinge mit der Nähmaschine herstellen.

Schnitte und Muster stelle ich Ihnen im Kurs zur Verfügung.

Bitte bringen sie folgendes mit: Schere, Maßband, Stoff, Nähmaschine, ggf. Verlängerungskabel, evtl. vorhandene Schnitte, Pergamentpapier zum abzeichnen vorhandener Schnitte. Maße für die sie etwas hübsches Nähen wollen.

Agnes Heydenreich-Wesche,
Modeschneiderin

**Samstag, 23. Februar, 10.00 - 18.00 Uhr
(10 UStd.)**

4 Generationenpark, Kantallee,
Wathlingen
Gebühr: 30,00 €

WA2702

Schöner Wohnen ...



An einem Nachmittag werden wir tolles Wohnraumaccessoires herstellen vom Utensilo über einzigartige Kissen mit Applikation, über Tischdecken mit hochwertiger Briefecke bis hin zu ein paar neuen Tischsets. Oder eine Spielzeugtonne fürs Kinderzimmer? Oder eine Lampe mit einem schönen Stoffbezug?

Erleben Sie, wie viel Spaß es macht seine Ideen für ein gemütliches Wohnambiente umzusetzen.

Bitte sprechen Sie bei ihrer Anmeldung mit mir über ihr gewünschtes Nähprojekt, damit Sie Informationen über Material bekommen.

Bitte bringen sie folgendes mit: Schere, Maßband, Stoff, Nähmaschine, ggf. Verlängerungskabel, evtl. vorhandene Schnitte, Pergamentpapier zum abzeichnen

vorhandener Schnitte. Maße für die sie etwas hübsches Nähen wollen.

Agnes Heydenreich-Wesche,
Modeschneiderin

**Samstag, 4. Mai, 10.00 - 18.00 Uhr
(10 UStd.)**

4 Generationenpark, Kantallee,
Wathlingen
Gebühr: 30,00 €

Musik

WA2801

Liedbegleitend Gitarre spielen für „spätberufene“ Eltern/ Großeltern/ Generation 50+ mit (geringen) Vorkenntnisse

Sie haben früher schon mal Gitarre gespielt, aber dann nicht mehr weitermachen können?

Dann frischen wir die Erinnerungen, Kenntnisse und Techniken wieder auf.

- Besaiten und Stimmen der Gitarre
- Fingerübungen, Grundakkorde greifen
- Zupftechniken und Schlagrhythmen verwenden
- Griffbilder und Tabulatoren verstehen...

Ein buntes Repertoire aus vielen Bereichen, welche sich inhaltlich und schwerpunktebezogen nach den Wünschen der Teilnehmer/innen richten.

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge

**montags, ab 11. Februar,
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)**

Musik- und Theaterwerkstatt, Am Bohlkamp 54, Wathlingen
Gebühr: 55,00 €

(zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

WA2802

Liedbegleitend Gitarre spielen für Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Sie wollten schon immer mal Gitarre spielen, haben aber nie den ersten Schritt gewagt?

- die Gitarre kennen- und stimmen lernen
- Vorübungen für die linke und rechte Hand
- die ersten begleitenden Akkorde
- erste Anschlagstechniken
- erste Songs mit der Gitarre begleiten

Und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge

**montags, ab 11. Februar,
19.30 - 21.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)**

Musik- und Theaterwerkstatt, Am Bohlkamp 54, Wathlingen

Gebühr: 55,00 € (zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

WA2803

Liedbegleitend Gitarre spielen

für Erwachsene mit (geringen) Vorkenntnisse

In diesem Kurs kommen Fortgeschrittene auf ihre Kosten und können ihre Kenntnisse erweitern und festigen.

- Tabulatoren/Griffstabellen verstehen und nutzen
- Barré_Akkorde (krampflos!) einsetzen
- liedbegleitende Folkpickings und verschieden Schlagrhythmen ausprobieren

und ganz nebenbei ein buntgemischtes Repertoire aus vielen Bereichen z.B. Folk, Blues, Schlager, Oldies... zusammenstellen.

Hermann Edwin Gatzke, Heilpädagoge

**dienstags, ab 12. Februar,
17.30 - 19.00 Uhr, 10 Termine (20 UStd.)**

Musik- und Theaterwerkstatt, Am Bohlkamp 54, Wathlingen
Gebühr: 55,00 €

(zusätzliche Kosten für Kopien werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

Sprachen

WA3101

Englisch X am Vormittag

Sprechen, Grammatik und unterschiedliche Lektüre für Interessenten mit Vorkenntnissen.

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Renate Hempel, Lehrerin

**dienstags, ab 5. Februar,
8.30 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)**

Nienhagen, Sportheim am Jahnring
Gebühr: 82,50 €

WA3102

Englisch für Fortgeschrittene am Vormittag

Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben (Spotlight und weitere Lektüre).

Renate Hempel, Lehrerin

**dienstags, ab 5. Februar,
10.10 - 11.40 Uhr, 15 Vormittage (30 UStd.)**

Nienhagen, Sportheim am Jahnring
Gebühr: 66,00 €

WA3301

Italienisch I

Lehrbuch: Allegro 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525580-7), ab Lezione 1

Luisa Schirru-Hinzmann

**dienstags, ab 19. Februar,
19.00 - 20.30 Uhr, 15 Abende (30 UStd.)**

Schulzentrum Wathlingen
Gebühr: 82,50 €

Gesundheit

WA4301

Hatha-Yoga

Sie erleben, erfahren und vertiefen die Gesundheitsprinzipien und Grundhaltungen des Yogas und unternehmen eine Reise durch Ihren Körper. Sie trainieren Ihre Basis, Ihre Achse, Ihre Stand- und Sitzhaltungen. Sie nehmen dabei bisher eher unbeleuchtete Körperreaktionen wahr, kräftigen und dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch und Rücken. Sie üben spielerisch Ihren Gleichgewichtssinn und entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben.

Die Übungen dienen der Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems und der Beruhigung und Bündelung Ihres Geistes.

Mitzubringen sind: rutschfeste Unterlage, Wolldecke und Socken, kleines Kissen, bequeme, warme Kleidung.

Brigitte Ruthe-Mucha

**mittwochs, ab 6. Februar,
20.00 - 21.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)**

Janusz-Korczak-Schule, Schulstr.,
Wathlingen
Gebühr: 55,00 €

WA4302

Autogenes Training für Anfänger/-innen

Das Autogene Training ist hier zu Lande der Klassiker unter den Entspannungsmethoden. Durch gezielte Entspannung werden Sie gelassener, konzentrierter und leistungsfähiger. Es bietet vertiefte Erholung in kurzer Zeit. Einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden, ist es für so gut wie jeden Menschen geeignet.

Im Kurs werden die Unterstufen des Autogenen Training vermittelt und Anleitung gegeben für die häuslichen Übungen, die sehr wenig Zeit in Anspruch nehmen.

Mitzubringen sind: eine Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und evtl. etwas zu Trinken.

Manuela Seidel, Entspannungspädagogin

**dienstags, ab 5. Februar,
19.00 - 20.30 Uhr, 6 Abende (12 UStd.)**

Janusz-Korczak-Schule, Schulstr.,
Wathlingen
Gebühr: 36,00 €

WA4303

Entspannung Plus

Dieser Kurs richtet sich an alle, die in der Hektik zwischen Arbeit und Familie ihre erlernten Entspannungstechniken oft nicht anwenden können. Hierfür bietet dieser



Die VHS Celle sucht Sie!

Bewerben Sie sich als Dozentin/Dozent

Tel: 0 51 41 / 92 98 - 0 // info@vhs-celle.de

Kurs Gelegenheit, sich Zeit zu nehmen - nur für sich, um wieder in Ihr Gleichgewicht zu finden.

Das Kennen lernen und Auffrischen von Autogenem Training, Fantasiereisen, progressiver Muskelentspannung und mehr bieten Ihnen einen Kurzurlaub der Erholung zur inneren Ruhe, mehr Gelassenheit, mehr Energie und Konzentration.

Mitzubringen sind: eine Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und evtl. etwas zu Trinken.

Manuela Seidel, Entspannungspädagogin
dienstags, ab 9. April, 19.00 - 20.30 Uhr, 4 Abende (8 UStd.)

Janusz-Korczak-Schule, Schulstr.,
Wathlingen
Gebühr: 24,00 €

WA4501

Wirbelsäulengymnastik

Durch einseitige Belastungen treten frühzeitig Verspannungen im Nacken, Kopfschmerzen und Rückenbeschwerden auf. Durch Gymnastik wollen wir die Rückenmuskulatur kräftigen und stabilisieren, die Beweglichkeit der Gelenke fördern und rückengerechte Bewegungen erlernen.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, ab 7. Februar, 16.30 - 17.30 Uhr, 15 Nachmittage (20 UStd.)
Turnhalle der Grundschule Nienhagen
Gebühr: 55,00 €

WA4502

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt siehe WA 4501.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, ab 7. Februar, 17.30 - 18.30 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Turnhalle der Grundschule Nienhagen
Gebühr: 55,00 €

WA4503

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt siehe WA 4501.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, ab 7. Februar, 19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Turnhalle des Kindergartens Spatzennest, Sägemühlenstr., Wathlingen
Gebühr: 55,00 €

WA4504

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt siehe WA 4501.

Mitzubringen sind: Sportkleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Handtuch und Isomatte.

Christa Brand, Übungsleiterin
donnerstags, ab 7. Februar, 20.00 - 21.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
Turnhalle des Kindergartens Spatzennest, Sägemühlenstr., Wathlingen
Gebühr: 55,00 €

Bewegung im Wasser

WA4505

Aquafitness

Mit gezielter Problemzonengymnastik und einem Ausdaueranteil werden wir das Wasser zum Brodeln bringen. Auch die Entspannung wird nicht zu kurz kommen.

Sabine Kreuschner, Übungsleiterin
dienstags, ab 5. Februar, 11.30 - 12.15 Uhr, 11 Vormittage (11 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
Gebühr: 63,30 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

WA4506

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein idealer Fitness-Spaß für jedes Alter. Muskelverspannungen verschwinden und der sonst so beanspruchte Stützapparat wird durch das reduzierte Körpergewicht entlastet.

Sabine Kreuschner, Übungsleiterin
mittwochs, ab 6. Februar, 13.15 - 14.00 Uhr, 11 Nachmittage (11 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
Gebühr: 63,30 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

WA4507

Wassergymnastik

Kursinhalt siehe WA 4506.

Ursula Kraus
donnerstags, ab 7. Februar, 11.30 - 12.15 Uhr, 10 Vormittage (10 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
Gebühr: 60,50 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

WA4508

Wassergymnastik

Kursinhalt siehe WA 4506.

Ursula Kraus
donnerstags, ab 7. Februar, 12.15 - 13.00 Uhr, 10 Vormittage (10 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
Gebühr: 60,50 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

WA4509

Wassergymnastik

Kursinhalt siehe WA 4506.

Ursula Kraus
donnerstags, ab 7. Februar, 13.00 - 13.45 Uhr, 10 Nachmittage (10 UStd.)
Europabad, Jahnring, Nienhagen
Gebühr: 60,50 € (einschließlich Schwimmbadbenutzung)

WA4510

Training der Bauch und Beckenbodenmuskulatur

Durch ein gezieltes Training der Beckenboden und Bauchmuskulatur kann sowohl eine Gebärmutter- als auch Blasensenkung vorgebeugt werden. Bei bestehenden Beschwerden werden gute

Erfolge erzielt. Dieser Kurs eignet sich für Frauen aller Altersklassen.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
mittwochs, ab 6. Februar, 13.45 - 14.45 Uhr, 10 Nachmittage (13,3 UStd.)
Kindergarten Spatzennest
Gebühr: 40,00 €

WA4511

Osteoporose - Gymnastik

Das Risiko an Osteoporose zu erkranken steigt besonders bei Frauen ab der Lebensmitte, d.h. die Knochendichte nimmt ab, die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht sich. Kommt ein Mangel an Reserven, falscher Haltung und ein damit verbundener Muskelabbau hinzu - so erhöht sich das Krankheitsrisiko zusätzlich. Gezielte Gymnastik, Gleichgewichtsübungen, Koordinationsübungen u.v.a. werden geübt.

Annemarie Steitzer, Übungsleiterin im Reha- und Gesundheitssport
mittwochs, ab 6. Februar, 12.30 - 13.30 Uhr, 10 Nachmittage (13,3 UStd.)
Kindergarten Spatzennest
Gebühr: 40,00 €

Ernährung / Kochen

WA4801

Kochen für Männer

Wir gehen mit leichter mediterraner Küche in den Frühling.

Angesprochen sind Männer, die Spaß am Kochen mitbringen und mit guter Laune drei kreative Abende miteinander verbringen wollen.

Mitzubringen sind: ein kleines und ein großes scharfes Messer, Schürze.

Hans Rohs, Küchenmeister
donnerstags, ab 7. Februar, 18.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende (12 UStd.)
Schulzentrum Wathlingen
Gebühr: 33,00 €
(12,00 € Lebensmittelkosten pro Abend werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

WA4802

Hochgenuss aus den Bergen

Sie erkochen und erleben kulinarische Vielfalt, köstliche Schmankerl, ehrliche Küche mit mediterranem Einfluss.

Mitzubringen ist ein Geschirrtuch.

Christa Schilbock
Mittwoch, 6. Februar, 19.00 - 22.45 Uhr (5 UStd.)
Schulzentrum Wathlingen
Gebühr: 13,80 €
(15,00 € Lebensmittelkosten pro Abend werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

WA4803

Hochgenuss aus den Bergen

Kursinhalt siehe WA 4802.

Mitzubringen ist ein Geschirrtuch.

Christa Schilbock
Mittwoch, 27. Februar, 19.00 - 22.45 Uhr (5 UStd.)
Schulzentrum Wathlingen

Gebühr: 13,80 € (15,00 € Lebensmittelkosten pro Abend werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

WA4804 **Ostermenü**

Das Schaf scheint nur blöd, in Wahrheit ist es schlau. Sie haben ein schönes Leben auf würzigen Wiesen und geben einen leckeren Braten. Den wollen wir in unserem Kochkurs zubereiten und ein entspanntes, köstliches Menü drumherum.

Mitzubringen ist ein Geschirrtuch.

Christa Schilbock

Mittwoch, 6. März, 19.00 - 22.45 Uhr
(5 UStd.)

Schulzentrum Wathlingen

Gebühr: 13,80 €

(15,00 € Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

WA4805 **Ostermenü**

Kursinhalt siehe WA 4804.

Mitzubringen ist ein Geschirrtuch.

Christa Schilbock

Mittwoch, 13. März, 19.00 - 22.45 Uhr
(5 UStd.)

Schulzentrum Wathlingen

Gebühr: 13,80 €

(15,00 € Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

WA4806

Frühlingsküche

Freuen Sie sich auf einen Wochenmarktbummel. Wir kochen ein frisches, junges und raffiniertes Menü mit Gemüse der Saison. Fisch und Fleisch sind Ihnen gute Begleiter.

Mitzubringen ist ein Geschirrtuch.

Christa Schilbock

Mittwoch, 3. April, 19.00 - 22.45 Uhr
(5 UStd.)

Schulzentrum Wathlingen

Gebühr: 13,80 €

(15,00 € Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

WA4807

Frühlingsküche

Kursinhalt siehe WA 4806.

Mitzubringen ist ein Geschirrtuch.

Christa Schilbock

Mittwoch, 17. April, 19.00 - 22.45 Uhr
(5 UStd.)

Schulzentrum Wathlingen

Gebühr: 13,80 €

(15,00 € Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

WA4808

Spargel - Zeit

Viele köstliche Ideen zur neuen Saison. Für unser Spargelbuffet wird gebacken, gebraten und gekocht. Erschmecken Sie die Vielfalt unseres Lieblingsgemüses.

Mitzubringen ist ein Geschirrtuch.

Christa Schilbock

Mittwoch, 8. Mai, 19.00 - 22.45 Uhr
(5 UStd.)

Schulzentrum Wathlingen

Gebühr: 13,80 €

(15,00 € Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

WA4809

Spargel - Zeit

Kursinhalt siehe WA 4808.

Mitzubringen ist ein Geschirrtuch.

Christa Schilbock

Mittwoch, 15. Mai, 19.00 - 22.45 Uhr
(5 UStd.)

Schulzentrum Wathlingen

Gebühr: 13,80 €

(15,00 € Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

WA4810

Antipasti, Tapas & Co

Lebensfreude, die man schmecken kann. Kleinigkeiten, die glücklich machen. Ein Kochabend voller Würze und Vielfalt.

Mitzubringen ist ein Geschirrtuch.

Christa Schilbock

Mittwoch, 12. Juni, 19.00 - 22.45 Uhr
(5 UStd.)

Schulzentrum Wathlingen

Gebühr: 13,80 €

(15,00 € Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

WA4811

Antipasti, Tapas & Co

Kursinhalt siehe WA 4810.

Mitzubringen ist ein Geschirrtuch.

Christa Schilbock

Mittwoch, 19. Juni, 19.00 - 22.45 Uhr
(5 UStd.)

Schulzentrum Wathlingen

Gebühr: 13,80 € (15,00 € Lebensmittelkosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet)

EDV

WA5101

Von Windows bis ins Internet **PC-Einstieg für den Hausgebrauch**

Wir werden die Grundlagen der Word Textverarbeitung durchführen; Email schreiben und empfangen, Anlagen einfügen und Informationen „Googlen“. Weitere Themenschwerpunkte sollen sich an den Interessen der Teilnehmenden orientieren.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Personen mit geringen PC Erfahrungen, die auf leicht verständliche Weise Einblicke in die Computerwelt nehmen und Hemmschwellen überwinden wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Rüdiger Grote, Datenverarbeitungstechniker
dienstags, ab 12. Februar, 18.00 - 20.15 Uhr, 5 Abende (15 UStd.)

Schulzentrum Wathlingen

Gebühr: 48,80 €

(Materialkosten in Höhe von 5,00 € werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet)

VHS-Computerclub

für Seniorinnen und Senioren

Im Computerclub haben Sie die Möglichkeit, sich beim lockeren Klön-Schnack über EDV-Themen auszutauschen - Kaffee inklusive! Ihre Themen und PC-Probleme werden dann gleich im EDV-Raum aufgegriffen. Sie können sich gegenseitig bei Problemen weiterhelfen oder zusammen Neues ausprobieren. Erfahrene Dozenten begleiten Sie dabei. Mit Freude und unter fachkundiger Anleitung erweitern Sie so Ihre Computerkompetenz.

Rainer WeBlowsky, Dipl.-Ingenieur

Sabine Vollmer, Dipl.-Volkswirtin

Kursnummer CE5551

mittwochs, ab 13. Februar, 15:00 - 17:30 Uhr - 14tägig

VHS, Trift 20, EDV-Raum

Monatliche Gebühr: 19,50 €

(Einstieg jederzeit möglich, kündbar zum Monatsende)

Volkshochschule Wietze

Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Petra Dettmer
Hechtweg 4a, 29313 Hambühren (Oldau)

Telefon: (0 51 43) 66 79 91

E-Mail: hambuehren-wietze@vhs-celle.de

Konto:

Sparkasse Celle (BLZ 257 500 01)
Konto-Nr: 168 564 698

Anmeldung:

ab Mittwoch, 9. Januar
montags bis freitags 9:00 – 19:00 Uhr
Auch per Anrufbeantworter oder E-Mail.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt, sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Bitte erteilen Sie bei Ihrer schriftlichen Anmeldung eine kursbezogene Einzugsermächtigung unter Angabe Ihrer Kontoverbindung. Dies ist der einfachste und für Sie bequemste Zahlweg.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht.



WI4502

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Schwerpunkte dieses Kurses sind nach der Aufwärmphase

- gezielte Kräftigung der Muskulatur im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich
- effektive Dehnung der unterschiedlichen Körperpartien
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Massage oder Entspannung für neues Wohlbefinden

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**montags, ab 4. Februar, 8.45 - 9.45 Uhr,
16 Vormittage (21,3 UStd.)**
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstr.
Gebühr: 64,70 €

WI4503

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kursinhalt siehe WI 4502.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**montags, ab 4. Februar,
9.55 - 10.55 Uhr, 16 Vormittage (21,3 UStd.)**
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstr.
Gebühr: 64,70 €

WI4504

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kursinhalt siehe WI 4502.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**montags, ab 4. Februar,
11.00 - 12.00 Uhr, 16 Vormittage (21,3 UStd.)**
Evangelisches Gemeindehaus, Kirchstr.
Gebühr: 64,70 €

WI4505

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt siehe WI 4502.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**montags, ab 4. Februar,
17.45 - 18.45 Uhr, 16 Abende (21,3 UStd.)**
Dorfhaus Wieckenberg
Gebühr: 64,70 €

WI4506

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt siehe WI 4502.

Bitte Wolldecke und Sportbekleidung mitbringen.

Rita Fischer, Gymnastiklehrerin
**montags, ab 4. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 16 Abende (21,3 UStd.)**
Dorfhaus Wieckenberg
Gebühr: 64,70 €

Kreatives

WI2701

Nähen

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nähen ist ein schönes Hobby!
Dieser Kurs vermittelt Anfängern Grundkenntnisse in der Handhabung einer Nähmaschine, in Nähtechnik und in der Anfertigung eines einfachen Kleidungsstückes, einer Tasche, Tischdecke o.ä.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, Schere, Garn und was Ihnen sonst noch Brauchbares zum Nähen in die Hände fällt...

Jacqueline Eppers, Schneidermeisterin
**Vortreffen (Dauer ca. 1 Stunde)
Dienstag, 23. April, 18.30 - 19.30 Uhr,
danach immer dienstags,
18.30 - 21.30 Uhr, 5 Abende (21,3 UStd.)**
Grundschule Wietze
Gebühr: 58,70 € (Es fallen während des Kurses Materialkosten in Höhe von ca. 15,- Euro an, die mit der Dozentin direkt abgerechnet werden!)



**Englisch, Schminken,
Vorträge zum Recht:
Erben bzw. Ehescheidung
siehe Außenstelle
Hambühren**

Gymnastik / Aqua

WI4500

Bodyforming

Kraftgymnastik für Frauen zur Straffung der Muskulatur im Bereich Bauch, Po, Beine, Rücken, Gelenke schonend und rückengerecht mit Stretching und Entspannung. Zur Verstärkung der Übungen werden auch Hanteln und Therabänder eingesetzt.

Bitte Iso-Matte und Sportzeug mitbringen.

Adelheid Plum, Dipl.-Sozialpädagogin,
Fachübungsleiterin Gesundheitssport
**dienstags, ab 5. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)**
Grundschule Wietze, Sporthalle
Gebühr: 55,00 €



**Noch mehr
Gesundheitsangebote
siehe auch in Hambühren**



**Neue Email-Adresse:
Hambühren-wietze@vhs-celle.de
Einfach Kurse
buchen unter
www.vhs-celle.de**

WI4507**Aqua-Fitness**

Eine Gelenke schonende, gesundheitsorientierte Bewegung im Wasser, bei jeder Kondition und in jedem Alter möglich. Ihre Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft verbessern sich und das Gefühl der Schwerelosigkeit unterstützt Ihre Entspannung.

Bestandteil des Kurses ist auch ein Aqua-Jogging, das sich besonders günstig auf den Aufbau von Muskulatur und die Straffung des Bindegewebes auswirkt.

Anke Marquardt, Fachübungsleiterin für Rehasport

montags, ab 4. Februar, 19.30 - 20.15 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

Hallenbad Wietze

Gebühr: 45,00 € (+ Eintritt!)

WI4508**Aqua-Fitness**

Kursinhalt siehe WI 4507.

Anke Marquardt, Fachübungsleiterin für Rehasport

montags, ab 4. Februar, 20.15 - 21.00

Uhr, 12 Abende (12 UStd.)

Hallenbad Wietze

Gebühr: 45,00 € (+ Eintritt!)

WI4509**Aqua-Fitness am Warmbadetag**

Ziele:

- Förderung des Herz Kreislauf-Systems
- Gewichtsreduktion
- Stabilisierung des Muskel-Skelettsystems
- Gleichgewichtsschulung
- Koordinationsschulung.
- Mobilitätsstärkung
- Förderung des sozialen Miteinander
- Stärkung der Atemmuskulatur

Schwimmgürtel können bei der Dozentin gegen Entgelt ausgeliehen werden.

Petra Fechner

freitags, ab 8. Februar, 19.45 - 20.45 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)

Hallenbad Wietze

Gebühr: 56,00 € (+ Eintritt!)

Bei **schriftlichen Anmeldungen** können Sie eine kursbezogene **Einzugsermächtigung** erteilen
→ auch in den Außenstellen

BeratungsPoint VHS

» Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Bildungsprämie – Geldsegen für die Weiterbildung Berufstätiger - Projekt geht in die 2.Förderphase

Berufstätige können sich durch eine neue Finanzierungsquelle ihren Wissenshunger mitfinanzieren lassen. Denn um das „Lernen im Lebensverlauf“ zu fördern, hat die Bundesregierung die Bildungsprämie eingeführt.

**Erst beraten lassen – Prämiegutschein erhalten
– dann anmelden zum Weiterbildungskurs.**

**ÜBER DETAILS DER FÖRDERBEDINGUNGEN ERFAHREN SIE MEHR UNTER
WWW.BILDUNGSPRAEMIE.INFO**

**Ansprechpartnerin an der VHS Celle
Liliane Steinke, Tel.: 0 51 41-92 98-22**

Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfond der Europäischen Union gefördert.



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



EUROPÄISCHE UNION

**Volkshochschule
Winsen (Aller)**
Außenstelle der VHS Celle

Leitung:

Hannelore Kleinschmidt
Schulgarten 6, 29308 Winsen (Aller)

Telefon: (0 51 43) 84 48

Fax: (0 51 43) 67 32

E-Mail: winsen@vhs-celle.de

Konto:

Volksbank Südheide eG (BLZ 257 916 35)
Kontonummer 170 451 2600

Anmeldung:

Mittwoch, 9. bis Freitag, 11. Januar,
Montag, 14. bis Freitag, 18. Januar,
Montag, 21. bis Freitag, 25. Januar,
jeweils von 10.00–12.00
und von 16.00–18.30 Uhr.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Persönliche und telefonische Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Zahlung der Kursgebühr.

Grundsätzlich gelten die Bedingungen der VHS Celle, siehe Programm: Seite 2.

Bitte erteilen Sie bei Ihrer schriftlichen Anmeldung eine kursbezogene Einzugsermächtigung unter Angabe Ihrer Kontoverbindung. Dies ist der einfachste und für Sie bequemste Zahlweg.

Warten Sie nicht auf eine Benachrichtigung, wenn Sie sich zu einem Kurs angemeldet haben. Nur wenn ein Kurs abgesagt werden muss, erhalten Sie eine Nachricht!



WN2701

**Bildhafte Stickerei -
Klosterstich**

Der Kurs richtet sich an alle, die ihrer Kreativität neue Impulse geben und Kunstwerke erschaffen möchten sowie an diejenigen, die ein traditionelles Handwerk erlernen wollen, um Produkte, wie Taschen, Kissen und Bildteppiche anfertigen zu können.

Die Klosterstichtechnik hat etwas Meditatives und ist gleichzeitig entspannend. Im Kurs lernen Sie, wie Vorlagen erstellt werden und wie die Arbeit ausgeführt wird. Und ganz nebenbei erfährt man viel über diese jahrhundertealte Kunst und was man heute damit alles machen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Wollgarnreste mittlerer Stärke, eine Sticknadeln mit Spitze und eine Stickschere. Stoff kann bei der Dozentin erworben werden (Materialkosten ca. 2,00 €)



Rosemarie Erlemann

**samstags, ab 16. Februar,
14.30 - 17.30 Uhr, 4 Nachmittage (16 UStd.)**
Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang
Alte Celler Heerstr.
Gebühr: 48,00 €
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Unterwegs sein

WN0101

Studienreise: Sizilien
10. bis 20. Mai 2013

Frankfurt - Catania - Syrakus - Noto - Modica - Ragusa - Caltagirone - Piazza Armerina - Enna - Agrigent - Selinunte - Segesta - Insel San Pantaleo (Mozia) - Erice - Palermo - Monreale - Cefalu - Montalbano Elicona - Ätna - Taormina - Catania.

Leistungen:

Rail & Fly zum Flughafen Frankfurt, Linienflüge mit ALITALIA nach Catania und zurück (jeweils über Rom), Rundreise in einem modernen, klimatisierten Reisebus, Unterbringung im Doppelzimmer in 3*- und 4*-Sterne Hotels (EZ-Zuschlag 250,00 €) Halbpension, Weinprobe inkl. Imbiss, 2 x Mittagessen, Deutsch sprechende Reiseleitung, zusätzliche Stadtführer in Syrakus, Agrigent und Palermo, Trinkgelder, Luftverkehrssteuer, sämtliche Flughafensteuern, Sicherheitsgebühren und Kerosinzuschlag, DUMont Reisehandbuch „Sizilien“, Vorbereitungsabend, Reiserücktrittskosten- und Insolvenzversicherung.
Preis: 2165,00 €

Reiseleitung: Joachim Herrfurth
Ein ausführliches Programm ist in der Außenstelle Winsen erhältlich!

WN0401

**Naturkundliche Wanderung
Wochenendkurs**

Schwerpunkt: Vogelstimmen.

Simson Lehmann, Realschullehrer

**Sonntag, 7. April, 9.00 - 12.45 Uhr
(5 UStd.)**

Treffpunkt Oberschule, Schulstr./ Eingang
Alte Celler Heerstr.

Gebühr: 13,80 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Kreatives

WN2000

**Wohnideen für jeden
Geldbeutel**

Kleiner Einsatz - große Wirkung

Tipps und Tricks für eine pfiffige Raumgestaltung:

- Aus Ideen werden Konzepte
- Gestaltungsrichtlinien - ganz einfach
- Das Zusammenspiel von Farben, Formen und Materialien
- Arrangement von Accessoires: Nippes, Bilder & Co

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und falls möglich Fotos der eigenen 4 Wände

Susanne Schreiber-Beckmann, Interior-Designerin

**Donnerstag, 7. März, 19.00 - 21.15 Uhr
(3 UStd.)**

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang
Alte Celler Heerstr.

Gebühr: 9,00 €

WN2702

**Patchwork: Keine Angst vor
Kreisen und Rundungen**
Wochenendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Kennen Sie die Muster Drunkard's Path und Orange Peel ? Beides sind traditionelle Muster, die mit einer Schablone zugeschnitten werden. In diesem Kurs lernen Sie, wie man diese Schablonen selbst herstellt.

Können Sie Schablonen nicht leiden? Dann gibt es noch andere Möglichkeiten Kreise und Rundungen zu nähen - zum Beispiel mit der freien Schneidetechnik. Sie lernen aber auch wie man Kreise einfach in den Stoff einsetzt.

Materialliste:

- Stoffe in Ihrer Lieblingsfarbe Nähzeug
- dicke Pappe oder Schablonenfolie
- Papierschere, evtl. alte Klinge für den Rollschneider (für die Pappe)
- Schneideutensilien
- Schreibzeug
- Nähmaschine
- Bügeleisen
- Verlängerungsschnur
- Designwand bzw. Bettlaken

Für Rückfragen steht die Dozentin unter Tel. (0 51 32) 5 61 37 zur Verfügung.

Annette Tatchen

Freitag, 1. März, 17.00 - 21.45 Uhr

**Samstag, 2. März, 9.00 - 17.00 Uhr
(17 UStd.)**

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang
Alte Celler Heerstr.

Gebühr: 46,80 €

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der
Anmeldung zu entrichten

Musik

WN2801

Musikgarten für 1½ bis 3½-Jährige

Dieser Kurs geht auf den wachsenden
Erlebensraum der Kinder ein. Die Themen
heißen „Zuhause“, „Tierwelt“ und „Beim
Spiel“. Die Kleinkinder werden immer akti-
ver und beginnen, weitere Ausflüge in die
Umgebung zu unternehmen. Das Staunen
über Bewegungen, Echo-
und Instrumentalspiele steigert sich zu begeis-
tertem Imitieren.

Der Musikgarten stärkt diese Neigungen
und fördert das Sprech- und Hörverhalten.
Der Kurs ist ein Eltern-Kind-Angebot.

Anissa Schuy, zertifizierte Musikgarten-
Lehrkraft

freitags, ab 15. Februar,

16.00 - 16.45 Uhr, 8 Nachmittage (8 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

Gebühr: 24,00 €

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der
Anmeldung zu entrichten

WN2802

Musikgarten Phase 2 für 3½ bis 5-Jährige



Der musikalische Jahreskreis: Frühling und
Sommer

Anissa Schuy, zertifizierte Musikgarten-
Lehrkraft

freitags, ab 15. Februar,

16.50 - 17.35 Uhr, 8 Nachmittage (8 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum

Gebühr: 43,00 €

(inkl. Kinderheft mit CD)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der
Anmeldung zu entrichten

Sprachen

WN3101

Getting along in English

English in every day situations, including
vocabulary work and grammar.

Maren Pritchard, Auslandskorrespondentin

dienstags, ab 11. Februar,

18.15 - 19.45 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr.

Gebühr: 66,00 €

WN3301

Italienisch III

**für Anfänger/-innen mit guten
Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Allegro 1 (Klett-Verlag, ISBN 978-
3-12-525580-7), ab Lezione 7

Domenica Montemurro

montags, ab 4. Februar,

18.00 - 19.30 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr.

Gebühr: 77,00 €

Gesundheit

WN4101

Homöopathie und Bachblüten für die Seele

Es kann einige Anstrengungen kosten im
Leben ein positives und fröhliches Gesicht
zu zeigen. Zum Glück gibt es vielfache Hilfe
aus der Homöopathie und durch die
Bachblüten. Sowohl Ängste, Heimweh,
Liebeskummer als auch depressive
Verstimmungen, Unruhe, Einschlafstörungen
und vieles mehr kann mit Hilfe der alternati-
ven Heilmethoden auf sanfte Art und Weise
gut behandelt werden. So können Sie wie-
der guten Mutes durchs Leben gehen.

Eva Bailly, Heilpraktikerin, Krankenschwester,
Reiki-Lehrerin

Mittwoch, 6. März, 19.00 - 21.15 Uhr

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr.

Gebühr: 10,00 € (inkl. Material)

Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der
Anmeldung zu entrichten

Entspannung + Bewegung

WN4302

Hatha-Yoga

**Körperübungen – Atemübungen –
Entspannung**

In den Haltungen des Hatha-Yoga lernen
wir, gezielt die Spannungsbögen unseres
Körpers einzusetzen. Vor- und
Dehnübungen unterstützen diesen
Spannungsaufbau und geben uns die
Möglichkeit aufmerksam zu werden für die
Signale unsers Körpers. Entspannung wird
dann möglich im gezielten Lösen der
Spannung.

Aktiv sein und zur Ruhe kommen, gemein-
sam üben und ganz bei sich selber zu sein,
stellen also keine Gegensätze dar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gym-
nastikmatte und rutschfeste Socken.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA
Sozialpsychologie/Philosophie

dienstags, ab 12. Februar,

19.00 - 20.30 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)

Grundschule am Gildesweg, Winsen

Gymnastikraum

Gebühr: 77,00 €

WN4303

Hatha-Yoga

**Körperübungen – Atemübungen –
Entspannung**

Kursinhalt siehe WN 4302.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gym-
nastikmatte und rutschfeste Socken.

Bernd Menzel, Marma Yogalehrer, MA
Sozialpsychologie/Philosophie

mittwochs, ab 13. Februar,

19.30 - 21.00 Uhr, 14 Abende (28 UStd.)

Grundschule am Gildesweg, Winsen

Gymnastikraum

Gebühr: 77,00 €

WN4304

Autogenes Training nach Prof. Dr. J. H. Schultz und Progressive Muskelentspannung Grundstufe



Das Autogene Training (AT) ist eine
bewährte Methode, um zu entspannen und
innerlich ruhiger zu werden. AT zählt zu den
autosuggestiven Entspannungsverfahren.
Das Erlernen dieser Entspannungstechnik
ist ein Weg, mit Belastungen und
Anforderungen im Alltag und Beruf besser
umzugehen. Es ist eine Möglichkeit, selbst
aktiv zu werden und für das eigene Wohl-
befinden zu sorgen. Nervosität, Ängste,
Schlafstörungen, Anspannungen etc. kön-
nen abgebaut werden.

Bitte eine weiche Unterlage, eine Decke, ein
kleines Kissen, warme Socken und Schreib-
zeug mitbringen.

Hanna Stark, Seminarleiterin Autogenes
Training und Entspannungstherapie

donnerstags, ab 14. Februar,

18.00 - 19.30 Uhr, 8 Abende (16 UStd.)

Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang

Alte Celler Heerstr.

Gebühr: 44,00 €

Gymnastik

WN4501

Präventive Funktionsgymnastik

Eine gezielt ganzheitliche gesundheitsbe-
zogene Körpergymnastik, mit Erwärmung,
Lockerungs- und Entspannungsübungen,
Kräftigung und Mobilisierung.

Für gesunde und kranke Gelenke wird zur
Stabilisierung ein spezielles
Muskelaufbautraining angeboten.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung,
Sportschuhe, Gymnastikmatte und ein klei-
nes Kissen.

Gudrun von der Heyde

montags, ab 4. Februar,

16.15 - 17.15 Uhr, 14 Nachmittage

(18,7 UStd.)

Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum

Gebühr: 51,30 €

WN4502

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur Lockerung, Kräftigung und Dehnung des ganzen Rückens. Zusätzlich sollen die Bauchmuskeln, die die Wirbelsäule stützen und entlasten, gekräftigt werden. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde
**donnerstags, ab 7. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 14 Abende (18,7 UStd.)**
Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
Gebühr: 51,30 €

WN4503

Wirbelsäulengymnastik

Kursinhalt s.o.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Gudrun von der Heyde
**donnerstags, ab 7. Februar,
19.30 - 20.30 Uhr, 14 Abende (18,7 UStd.)**
Grundschule am Gildesweg, Gymnastikraum
Gebühr: 51,30 €

WN4504

Rückenschultraining mit und ohne Pezziball

Bewegungsübungen zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur soll Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Lehmann, Physiotherapeutin
**mittwochs, ab 6. Februar,
19.00 - 20.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**
Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang
Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
Gebühr: 44,00 €

WN4505

Entspannte Wirbelsäulengymnastik

Tipps, Anregungen und Bewegungsübungen zur Vermeidung von Wirbelsäulenproblemen im Alltag. Durch gezielte Kräftigungsübungen der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur soll Rückenbeschwerden vorgebeugt bzw. deren Ausmaß gemindert werden.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Sportschuhe, eine Isomatte/Decke und ein kleines Kissen.

Uta Grube, Sportpädagogin
**montags, ab 4. Februar,
18.00 - 19.00 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)**
Dorfgemeinschaftshaus Stedden
Gebühr: 44,00 €

Aqua

WN4506

Aqua-Fitness am Warmbadetag

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
**dienstags, ab 29. Januar,
10.30 - 11.15 Uhr, 12 Vormittage (12 UStd.)**
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 33,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4507

Aqua-Fitness am Warmbadetag

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin
**dienstags, ab 29. Januar,
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)**
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 33,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4508

Aqua-Fitness am Warmbadetag

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin
**dienstags, ab 29. Januar,
19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)**
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 33,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4509

Aqua-Fitness am Vormittag

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Margret Peters, Sportlehrerin
**mittwochs, ab 30. Januar,
11.00 - 11.45 Uhr, 12 Vormittage (12 UStd.)**
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 33,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4510

Aqua-Fitness

Wassergymnastik mit und ohne Aqua-Nudel

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
**donnerstags, ab 31. Januar,
19.15 - 20.00 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)**
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 33,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4511

Aqua jogging

Laufspaß im Tiefwasser für Teilnehmende jeden Alters! Mit Bewegungsabläufen bei verminderter Belastung der Gelenke und Muskeln wird die Kondition gesteigert und der gesamte Stützapparat gestärkt.

Margret Peters, Sportlehrerin
**mittwochs, ab 30. Januar,
18.45 - 19.30 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)**
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 33,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4512

Aqua jogging

Kursinhalt siehe WN 4511.

Margret Peters, Sportlehrerin
**mittwochs, ab 30. Januar,
19.35 - 20.20 Uhr, 12 Abende (12 UStd.)**
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 33,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4513

Aqua jogging

Kursinhalt siehe WN 4511.

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
**freitags, ab 1. Februar, 18.45 - 19.30 Uhr,
12 Abende (12 UStd.)**
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 33,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

WN4514

Aqua jogging

Kursinhalt siehe WN 4511.

Heike Marquardt, B-Trainerin für Schwimmen
**freitags, ab 1. Februar, 19.35 - 20.20 Uhr,
12 Abende (12 UStd.)**
Hallenbad Winsen, Beckenrand
Gebühr: 33,00 € (+ Eintritt)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Bodyforming

WN4515

Aeronetics

Aerobic + Callanetics - eine Fitnessmischung, die Herz und Kreislauf stärkt, die allgemeine Ausdauer erhöht und ein intensives Bauch- und Rückenmuskeltraining ermöglicht.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin
montags, ab 28. Januar, 18.20 - 19.20 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
 Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
 Gebühr: 55,00 €

WN4516

Bodyforming

Bodyforming bietet eine intensive Problemzonengymnastik, wirksame Übungen für die Tiefenmuskulatur und die Gewebestraffung.

Bitte mitbringen: Sportzeug, Sportschuhe und eine Gymnastikmatte.

Sabine Köhler, Sportlehrerin
mittwochs, ab 30. Januar, 17.50 - 18.50 Uhr, 15 Abende (20 UStd.)
 Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
 Gebühr: 55,00 €

WN4517

Pilates

Täglich fordern wir unseren Körper und belasten ihn einseitig. Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch und monotone Aktivitäten belasten einige Muskelgruppen übermäßig und andere kaum. Hier schafft Pilates einen optimalen Ausgleich. Durch das ganzheitliche Körpertraining werden die Muskeln sanft gestärkt und geformt. Unsere Körperhaltung wird verbessert sowie die Flexibilität und Balance erhöht.

Fließende Bewegungen werden im Einklang mit der Atmung konzentriert und genau ausgeführt.

Dehn- und Entspannungsübungen runden das Training ab und führen allgemein zu einem verbesserten Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport

donnerstags, ab 7. Februar, 18.30 - 19.30 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
 Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
 Gebühr: 44,00 €

WN4518

Pilates II

Wenn Ihnen die Begriffe „Powerhouse“ (Muskeln im Bauch, unterem Rücken, Hüfte und Gesäß) und „Bauchnabel zur Wirbelsäule“ ziehen bekannt sind, dann haben Sie bereits mit dem Pilates-Trainingsprogramm erste Erfolge erzielt. Freuen Sie sich auf weiterführende Übungen, die Ihre Muskelkraft fordern und fördern sowie die Rückenmuskulatur dehnt und stärkt. Dehn- und Entspannungsübungen schließen das Training ab und geben ein gutes Körpergefühl.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport

montags, ab 4. Februar, 17.10 - 18.10 Uhr, 12 Abende (16 UStd.)
 Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
 Gebühr: 44,00 €

Tanz

WN4601

Orientalischer Tanz I für Anfängerinnen

Faszination Orientalischer Tanz
 In diesem Kurs können die Basistechniken des Bauchtanzes zu klassischer und moderner orientalischer Musik erlernt werden.

Kicks und Drops, Kamele und Schlangendarms: Hinter diesen geheimnisvollen Bezeichnungen verbergen sich geschmeidige und kraftvolle Bewegungen mit den Hüften, Armen und schließlich mit dem ganzen Körper.

Die Techniken werden schnell zu Abfolgen und Schrittkombinationen erweitert und zu einem Tanz kombiniert, in den jede Frau ihr eigenes (Lebens-) Gefühl einbringen kann.

Voraussetzung:
 Neugierde und Spaß an der orientalischen Musik und Bewegung.

Bitte mitbringen: bequeme, anliegende Kleidung, ein Tuch für die Hüften, falls vorhanden.

Ariane Wolf-Hartig
dienstags, ab 12. Februar, 18.45 - 20.15 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
 Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
 Gebühr: 66,00 €

WN4602

Orientalischer Tanz II

Grundkenntnisse werden vorausgesetzt

Orientalischer Tanz, einer der ältesten Tänze für Frauen aller Altersgruppen, macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch auf sanfte Weise den ganzen Körper. Wir wiederholen Schrittombinationen, schnelle Akzente, anmutige Hand- und Armbewegungen und einfach Shimmyvariationen.

Zu einem mittelschnellen Musikstück erarbeiten wir eine kleine Choreografie.

Bitte mitbringen: Gymnastikbekleidung, ein Tuch für die Hüften, Igelball und eine Gymnastikmatte.

Karin Maier

montags, ab 11. Februar, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)
 Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
 Gebühr: 66,00 €

WN4603

Orientalischer Tanz III

Es gibt viele unterschiedliche Stilrichtungen und Tanztechniken mit weiteren Utensilien im orientalischen Tanz. Die bekanntesten sind Schleier- und Stocktanz und Tanz mit Zimbeln. Daneben gibt es Lichter- und Leuchtertanz, Tanz mit Säbel und Krug oder mit dem Tamburin und vieles mehr. In diesem Kurs wird ein dynamisches Trommelsolo, evtl. mit einem kurzen Schleier-Entree erarbeitet.

Voraussetzungen: Gute Basistechniken des Orientalischen Tanzes und Schrittombis.

Bannetzer Straße 26 • 29308 Winsen/Aller



Hotel - Restaurant - Tagungen - Veranstaltungen - Sauna

Tel. 05143 / 98500 • www.landhotel-winsen.de

29 Zimmer
 (inklusive 2 behinderten-gerechter Zimmer und Suiten)

Wellnessbereich mit Kelosauna und Biosauna

Massage-und Kosmetikraum, Ruheraum mit Wellness-Tee

Außenbereich mit japanischem Garten

Restaurant mit 50 Plätzen und Kamin

Clubraum für 20 Personen

Kutscherstube mit eigenem Bio-Bier
 (Jann Hinsch Bier mit Gerste aus der Region)

Raucherlounge

Saal für bis zu 180 Personen

Tagungsmöglichkeiten
 für 20 bis zu 160 Personen und Foyer für Empfänge

Biergarten und Kaffeegarten
 für 60 Personen und Grillplatz

Unterstellboxen und Wiese für Pferde

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung und ein Hüfttuch.

Ariane Wolf-Hartig
**dienstags, ab 12. Februar,
20.20 - 21.50 Uhr, 12 Abende (24 UStd.)**
Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang
Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
Gebühr: 66,00 €

WN4604

Tribal goes on I für Anfängerinnen

Anmutig, stolz und erdig lernen wir die andere Art des orientalischen Tanzes kennen. Schrittkombinationen, die durch Codes angezeigt werden, machen es möglich, innerhalb einer Tanzgruppe zu jeder Musik ohne Choreografie einheitlich zu tanzen. Beim Erlernen der Basics kommt der Spaß am Tanzen nicht zu kurz und die dadurch entstehende Gruppendynamik verbindet uns zu einem festen Stamm.

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung, ein Hüfttuch und eine Gymnastikmatte.

Christine Dieterich, Übungsleiterin für Präventionssport
**donnerstags, ab 7. Februar,
20.00 - 21.30 Uhr, 10 Abende (20 UStd.)**
Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang
Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
Gebühr: 55,00 €

WN4605

Tribal goes on II für Fortgeschrittene Wochenendkurs

Die Basics sind perfekt. Wir haben uns auch schon mit Tribal-Fusion und Tribal-In-Contact auseinander gesetzt. Darauf basierend erarbeiten wir weitere Kombinationen und verbessern unsere Techniken. Bei Locks, Schultermoves und Schlangenarmvariationen kommen auch Zimbeln zwischen durch immer wieder zum Einsatz.

Der mystisch anmutende Tribal-Style wird aus der Gruppe überwiegend als Improvisation getanzt.

In diesen Kursen lernen wir neue Techniken und wiederholen die bereits bekannten.

Bitte mitbringen: Bequeme anliegende Kleidung, ein Hüfttuch und eine Gymnastikmatte.

Voraussetzungen: Gute Grundkenntnisse in Tribal, ATS und Fusion.

Ariane Wolf-Hartig
**Sonntag, 10. und 24. Februar, 10. März,
21. April, 5. Mai, jeweils 17.05 - 19.05 Uhr,
5 Termine (13,3 UStd.)**
Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang
Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
Gebühr: 40,00 €

WN4606

Bollywood für Anfängerinnen

Wenn Sie Bollywood-Filme lieben und bei den Tanzszenen dahinschmelzen, sind Sie hier genau richtig.

Ein Tanz für Jung und Alt, wie man so schön sagt.

Der Tanz fasziniert mit ausdrucksstarker, gefühlvoller Gestik und Mimik, farbenprächtigen Kostümen, packenden Rhythmen, sowie auch leisen Tönen. Eine Mischung von verschiedenen Tanzstilen, aus allen indischen Bundesstaaten, auch Garam Masala (große Mischung) genannt. Hierbei wird die ganze Tänzerin gefordert: in Ausdruck, Mimik und Schauspiel.

Verpackt in eine wunderschöne Choreografie, aus bekannten BW-Filmen, werden Sie schrittweise in die Körpersprache des indischen Tanzes eingeführt.

Bitte mitbringen: bequeme anliegende Kleidung, Hüfttuch und Übungsmatte

Grundkenntnisse im Tanz bzw. Orientalischen Tanz sind von Vorteil.

Birgit Schreen
**freitags (14tägig): 8. und 22. Februar,
8. März, 5. und 19. April, 3. Mai, jeweils
18.30 - 20.30, 6 Termine (16 UStd.)**
Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang
Alte Celler Heerstr., Gymnastikraum
Gebühr: 48,00 €

Ernährung

WN4802

Antipasti „passen immer“

Nicht nur als Vorspeise, sondern als kleines Hauptgericht oder einfach so - zwischendurch, kalt und warm. Unsere italienischen Ideen werden Ihren Küchenszettel bereichern.

Bitte ein scharfes Messer, Plastikgefäße und ein Geschirrhandtuch mitbringen.

Domenica Montemurro
**Freitag, 12. April, 17.30 - 22.00 Uhr
(6 UStd.)**
Oberschule Winsen, Schulstr. / Eingang
Alte Celler Heerstr., Küche
Gebühr: 31,50 €
(inklusive 15,00 € Lebensmittelkosten)
Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten

Schriftliche Anmeldung erforderlich

EDV

WN5101

Notebook-Einstieg mit Windows für Senioren/-innen



Bringen Sie Ihr Notebook mit in den Unterricht und entdecken Sie die Möglichkeiten, die Ihnen Ihr mobiler PC bietet.

Dieser Kurs bietet eine praxisnahe Einführung in folgende Themen:

- Schreiben am PC
- Speichern und Drucken von Dokumenten
- Organisieren von Dokumenten, Fotos und Dateien
- Welche Möglichkeiten bietet das Internet
- Welche Risiken bietet das Internet

Ingo Horn

**montags, ab 11. Februar,
17.00 - 19.15 Uhr, 8 Abende (24 UStd.)**
Oberschule, Meißendorfer Kirchweg,
Winsen
Gebühr: 78,00 € Für diesen Kurs ist die Gebühr mit der Anmeldung zu entrichten



Haben Sie Anregungen
für unsere neue
Programmplanung?

Fehlt Ihnen im VHS-Programm ein
Thema, ein Kursangebot?

Was wollten Sie uns schon immer mal
sagen?

Haben Sie konstruktive, kritische
Anmerkungen, die uns helfen können,
unsere Qualität als Bildungsträger vor
Ort zu entwickeln?

Wir freuen uns über Ihre Vorschläge.

Rufen Sie uns an:
VHS Celle, Tel: 05141-9298-0

KLEXPO 2013

KINDERKUNST ZUM MITMACHEN
KLEXPO
MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

Die Kunstwerkstatt in der VHS veranstaltet am Samstag, **15. Juni 2013, von 10 - 17 Uhr** in der CD-Kaserne die

3. KLEXPO

einen Aktionstag für künstlerische Kreativitätsförderung.

Institutionen, Vereine, Schulen, Gruppen und Einzelinstitutionen, die im Raum Celle Kreativ-Angebote für Kinder und Jugendliche machen, stellen sich an diesem Tag mit einer Fülle von Mitmach-Aktivitäten vor.

Vom Kleinkind bis zu den Großeltern bekommen die Besucher einen Überblick, wie lebendig die Kunstszene in Celle ist. Sie erhalten Anregungen für eigene künstlerisch-kreative Tätigkeit.

Die Teilnahme an diesem Aktionstag ist kostenfrei. Interessierte Anbieter von kreativen Angeboten können noch mitmachen. Bitte wenden Sie sich bis Ende Januar an Florian Mattern, Tel. 05141/929812

Stichwortverzeichnis

(X)HTML & CSS	78	Golf.....	58
AZF II.....	46	Gold und Silberschmieden.....	32
Abnehmen	48,55	Gymnastik	53,99,116
Aerobic & viel mehr	54	Handelsfachwirt	77
Ägypten	27	Hatha-Yoga	52,103,107,113,119
Altenarbeit	1,48,102	Heilfasten	85
Alphabetisierung	42	Hellinger.....	19
American Line Dance	55	Hochschulstudium ohne Reifezeugnis	71
Android Smartphones/Tablets	62	Homepage.....	61
Ängste	20	Hunde	11
Anmeldebedingungen	2	Ichlinge- Erziehung.....	18
Apple.....	60	IHK-Lehrgänge.....	77
Aqua-Gymnastik	nur in den Außenstellen	Inline-Skaten	12,97,106
Aquarell	30,106,112	Inklusion	81
Ausbilder/Meister	77	Integrationskurse.....	45
Ausstellungen.....	6,7,10	Integrative Erziehung	80
AutoCAD	61	Internet	12,16,69,92,115
Autogenes Training.....	51,113	iPod – iPhone – iPad	62,69
Babysitter-Kurs	12	Italienisch.....	38,103
Beckenbodenmuskulatur.....	53	IWIN	73
Bildungsprämie	82	Joomla!	80
Bildungsurlaub (Übersichtsseite).....	82	Kalligrafie	87,102
Blockflötenensemble.....	34	Kaufmännisches Rechnen	74
Body-Fitness.....	54	Kinder.....	11,12
Bollywood	22	Kleinstkindpädagogik.....	81
Bretagne	4	Kochen	56
Buchbinden	32	Kommunikation/Rhetorik	19,94
Buchführung	75	Koordinierungsstelle Frau+Wirtschaft	66
Buchmesse Leipzig	8	Kräuter	57,93,96,105
Bürgerbeteiligung.....	16	Kunstgeschichte.....	27
Büroorganisation.....	60,61	Kunstwerkstatt.....	23
Business English	37	Lesen und Schreiben	42
Celle.....	9	Literatur/Theater	25,102
Cloud Computing.....	62	Lohn+ Gehalt	76
CMS	79	Malen	29,94,112
Coaching	72	Männer.....	54,56,110,114
Computerclub	69	Massage	50,97
DanceDevils.....	56	Mathematik.....	18
Dänisch	41	Mediation	80
Darstellendes Spiel.....	26	Medikamente	48
Datenbank.....	61	Meditation	50
Datenschutz.....	78	Montagsreihe.....	13
Demokratiezentrum.....	15	Mosaik.....	107
Deutsch als Fremdsprache.....	42	Moskau.....	4
Digitale Bildbearbeitung	28,67	MS Office	60
E – Mail.....	67	Musik.....	33,90,119
EDV – Kursberatung	60	Nähen	12,33,90,97,103,116
EDV mit Windows 7	60	Natur+ Wildnis	87,118
Einbürgerungstest.....	44	Naturstrom	8
Emotionale Inteligenz	20,112	Netzwerk - und Internettechnologie	79
Englisch	35,94,97,107,113	NLP	81
Excel.....	61	Norwegisch.....	41
Facebook.....	62,90	Office.(Fachkraft)	60,76,90
Fachkraft Inklusion	81	Oper.....	5
Fahrrad.....	17	Orientalischer Tanz	12,55,121
Familienberater (system.)	19,80	Osteoporose	54,95
Feldenkrais-Methode.....	50	Outlook 2010.....	68
Filzen	94	Paare	19
Finanzbuchhalter.....	74	Papier	32
Fotoprojekt: Dachboden.....	28	Patchwork	33,118
Fotografieren	27	PCEinstieg mit Windows 7	60,109,115,122
Französisch	40,110	PCTechnik Konfiguration/ Systemsupport	78
Frauen + EDV.....	66	Personalkaufmann/frau	78
Garten.....	16,93,97,105	Philosophie	21
Geochaching	8	PHP & MySQL	80
Geschenkgutschein	59	Pilates.....	53,89,105,121
Gitarre.....	34,103	Hausinschriften	9

Politik.....	14
Polnisch	41
Portugiesisch Brasilianisch	41
Präsentation	65
Prosaschmiede	25
Qi Gong	51,94,97
Radreparaturen.....	19
Recht/Verträge.....	19,87,97,111
Reiki.....	51,99
Reisen	4,8,118
Reiten/Gesundheit.....	55
Republik.....	15
Rituale.....	19
Rückentraining	47,100,108
Ruhestand	47
Russisch	41
SAP.....	77
Schminken/Kosmetik	49,98
Schreibwerkstatt in der VHS	25
Schüssler Salze.....	49,98
Schwedisch	41
Selbstständigkeit	77
Senioren + EDV	68
Sicherheit.....	16
Sizilien	4
Skype.....	62
Social Networks	62
Social Media Mangement.	72
Spanisch (mit Tapas).....	38,84,91
Spargel	57,115
Speckstein.....	31
Sportboot oder Segelyachten	58
Sprachen - Kursberatung	35
Stadtführung	26
Steuerrecht.....	77
Stress/Stressbewältigung	47
Stricken/Sticken.....	33,97,107,118
Tabellenkalkulation Excel 2010	61
Taijiquan.....	51,88,107
Tanzen	55
Tastschreiben am PC	12,69,90,96
Textverarbeitung	64,109
Tailändische Küche.....	84,89
Theatergruppe der VHS Celle	26
Töpfern	31,110
Trommeln Westafrikanische Rhythmen	25,90
Türkische Küche	57
VHS – Chor	34
Vogel/Pilzkundl.Wanderung.....	87
Walking	95,100
Wassersport	58
Web 2.0	62
Webinar.....	78
Websites	61
Windows 7+ Microsoft	60
Windows Server	79
Wirbelsäulengymnastik.....	54,86,88,108,114
Wissenschaftl.Arbeiten	72
Word	64,109
Yoga.....	52,85,88
Zeichnen	29
Zumba	55,105
Zweiter Bildungsweg.....	70

Herzlich Willkommen
Einladung
„Auf einen Kaffee in die VHS“

Donnerstag 10.01.2013

von 9.00-18.00 Uhr

**beantworten wir Ihre Fragen,
beraten Sie bei der Anmeldung,
zeigen Ihnen unsere
Unterrichtsräume...**

Wir freuen uns auf ein Gespräch
mit Ihnen!

**ACHTEN Sie auf die
neuen Anmeldebedingungen:**



- nur schriftlich
- mit Einzugsermächtigung/
Lastschrift

**Bequem Kurse buchen unter
www.vhs-celle.de**